

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



## TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GASTRONOMÍA

DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE ADOBOS Y MASALAS NATURALES COMO  
SUSTITUTO DE LA SAL REFINADA, PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS  
CLIENTES DEL RESTAURANTE ZONA DE CARNES Y MARISCOS DE LA CIUDAD DE  
LOJA 2023.

INFORME DE ANTEPROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE TECNÓLOGO EN LA CARRERA DE GASTRONOMÍA

### AUTOR

Richard Alejandro Morocho Silva

### DIRECTORA

Lic. Nancy Marina Guzmán Villa

Loja, 2023

**a) Certificación**

Loja, 4 de Mayo del 2023

**Lcda.**

Nancy Marina Guzmán Villa

***DOCENTE TUTORA DE PROYECTO DE TITULACIÓN***

***CERTIFICA:***

Que el alumno Richard Alejandro Morocho Silva ha cumplido al 100% los requerimientos del proceso de proyecto de titulación denominado: **DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE ADOBOS Y MASALAS NATURALES COMO SUSTITUTO DE LA SAL REFINADA, PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS CLIENTES DEL RESTAURANTE ZONA DE CARNES Y MARISCOS DE LA CIUDAD DE LOJA 2023**. Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,



Mgs. Nancy Marina Guzmán Villa

**DIRECTORA**

**b) Autoría**

Yo Richard Alejandro Morocho Silva, con C.I 1104544836, en calidad de estudiante de la carrera de Gastronomía del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, y autor del proyecto:

**DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE ADOBOS Y MASALAS NATURALES COMO SUSTITUTO DE LA SAL REFINADA, PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS CLIENTES DEL RESTAURANTE ZONA DE CARNES Y MARISCOS DE LA CIUDAD DE LOJA 2023.** Dejo como punto claro el asumir que este proyecto es de autoría propia, en el cual no se ha realizado un contexto sin una citación adecuada al caso.



Richard Alejandro Morocho Silva

C.I 1104544836

### c) Dedicatoria

El presente proyecto de investigación lo dedico primero a Dios, por darme luz y sabiduría en el camino hacia la meta de culminar la carrera de mi formación profesional, le agradezco por darme la fortaleza en momentos difíciles que la vida nos presenta en el camino y el aliento a seguir cumpliendo mis objetivos.

A mi madre y abuela quienes fueron las personas que apoyaron mi decisión de formarme profesionalmente en quienes vi el espejo del sacrificio y arduo trabajo como inspiración a ser un gran profesional, por su amor, confianza y perseverancia en mí.

A mi hermana y mis dos sobrinos por llegar a ser los detonantes de mi felicidad, de mi esfuerzo, de mis ganas de buscar ser un gran ejemplo en sus vidas, tanto profesional como humanamente. También a mi padre quien a pesar de la distancia me dio palabras de apoyo emocional y moral para seguir persiguiendo mis sueños.

A mis tíos quienes son mis segundos padres y estuvieron presentes a lo largo de la carrera tanto física como emocionalmente, brindándome su apoyo incondicional, sus palabras de aliento y elogio en cada actividad desarrollada. A mi familia en general, porque me han brindado su apoyo incondicional y por compartir conmigo buenos y malos momentos.

*Richard Alejandro Morocho Silva*

#### **d) Agradecimiento**

Mi agradecimiento muy especial para el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano y a los docentes de la Carrera de Gastronomía, quienes con sus conocimientos y paciencia se convirtieron en la base fundamental en mi formación profesional.

Así también me es justo reconocer el esfuerzo y dedicación de los docentes quienes nos han enseñado y guiado profesionalmente en el transcurso de la carrera, con mucho respeto a la Lcda. Nancy Guzmán Villa y el Ing. Rene Jaramillo Gamboa por su guía, paciencia en el desarrollo de mi proyecto de investigación y por su enorme calidad de docencia.

A mis compañeros de carrera quienes hoy en día se han convertido en amigos de la vida y profesión. A todas aquellas personas que de una manera u otra han contribuido para el logro de mis objetivos.

*Richard Alejandro Morocho Silva*

e) ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE FIN DE CARRERA

Conste por el presente documento la Cesión de los Derechos de proyecto de investigación de fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA. - Por sus propios derechos; la Lcda. Nancy Marina Guzmán Villa, en calidad de directora del proyecto de investigación de fin de carrera; yo Richard Alejandro Morocho Silva en calidad de autor del proyecto de investigación de fin de carrera; mayor de edad emito la presente acta de cesión de derechos.

SEGUNDA. – Richard Alejandro Morocho Silva realizó la Investigación: DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE ADOBOS Y MASALAS NATURALES COMO SUSTITUTO DE LA SAL REFINADA, PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS CLIENTES DEL RESTAURANTE ZONA DE CARNES Y MARISCOS DE LA CIUDAD DE LOJA 2023., para optar por el título de Tecnólogo en Gastronomía, en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección de la Lcda. Nancy Marina Guzmán Villa.

TERCERA. - Es política del Instituto que los proyectos de investigación de fin de carrera se apliquen y materialicen en beneficio de la comunidad.

CUARTA. - Los comparecientes Lcda. Nancy Marina Guzmán Villa, en calidad de Director del proyecto de investigación de fin de carrera y como autor, Richard Alejandro Morocho Silva, por medio del presente instrumento, tiene a bien ceder en forma gratuita sus derechos de proyecto de investigación de fin de carrera titulado: DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE ADOBOS Y MASALAS NATURALES COMO SUSTITUTO DE LA SAL REFINADA, PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS CLIENTES DEL RESTAURANTE ZONA DE CARNES Y MARISCOS DE LA CIUDAD DE LOJA 2023., y se concede autorización para que el Instituto

pueda utilizar esta investigación en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

QUINTA. - Aceptación. - Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

Para constancia suscriben la presente cesión de derechos, en la ciudad de Loja, en el mes de abril del año 2023.

.....

.....

DIRECTORA

AUTOR

Mgs. Nancy Marina Guzmán Villa

Richard Alejandro Morocho Silva

## f) DECLARACIÓN JURAMENTADA



Loja, 4 de Mayo del 2023

Nombres: Richard Alejandro

Apellidos: Morocho Silva

Cédula de Identidad: 1104544836

Carrera: Gastronomía

Semestre de ejecución del proceso de titulación: Octubre 2022 – Abril de 2023

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación: DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE ADOBOS Y MASALAS NATURALES COMO SUSTITUTO DE LA SAL REFINADA, PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS CLIENTES DEL RESTAURANTE ZONA DE CARNES Y MARISCOS DE LA CIUDAD DE LOJA 2023.

En calidad de estudiante del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja;

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.
2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.



4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'R. Morocho Silva', with a large flourish extending to the right.

Richard Alejandro Morocho Silva

C.I. 1104544836

Declaración Juramentada

## 1. Índice de contenidos

a) Certificación.....	I
b) Autoría.....	II
c) Dedicatoria.....	III
d) Agradecimiento .....	IV
e) ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE FIN DE CARRERA.....	V
f) DECLARACIÓN JURAMENTADA .....	VII
<b>1. Índice de contenidos.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Índice de Figuras .....</b>	<b>7</b>
<b>1.2. Índice de tablas.....</b>	<b>10</b>
2. Resumen.....	12
3. Abstract .....	13
4. Problema .....	14
5. Tema .....	16
<b>6. Elección de la línea y sublínea de investigación .....</b>	<b>17</b>
6.1. Línea de investigación .....	17
6.2. Sublínea de investigación .....	17
7. Justificación .....	18
8. Objetivos.....	20
8.1 Objetivo general.....	20
8.2 Objetivo específicos.....	20

9. Marco Teórico.....	21
9.1 Marco Institucional .....	21
9.1.1 Zona Carnes y Mariscos Resto Pub .....	21
9.1.2 Visión.....	22
9.1.3 Misión .....	23
9.1.4 Valores de la institución.....	23
9.1.5 Organigrama estructural.....	24
9.2 Marco Conceptual.....	24
9.2.1 Gastronomía.....	24
9.2.2 La sal.....	26
9.2.3 Uso De La Sal En La Gastronomía.....	26
9.2.4 Tipos De Sal.....	27
9.2.5 Impacto Del Consumo De Sal En La Salud.....	29
9.2.6 Cantidad De Sal Permitida En La Dieta Del Ser Humano.....	30
9.2.7 Adobos .....	33
9.2.8 Masalas .....	36
9.2.9 Ingredientes usados.....	40
9.2.10 Evaluación Sensorial.....	43
9.2.11 Escala Hedónica.....	45
10. Diseño Metodológico.....	47
10.1 Métodos de Investigación .....	47
10.1.1 Método fenomenológico .....	47
10.1.2 Método hermenéutico .....	47
10.1.3 Método práctico proyectual .....	48

10.2 Técnicas de Investigación .....	49
10.2.1 Entrevistas .....	49
10.2.2 Encuestas.....	49
<b>10.2.3. Determinación del universo y la muestra</b> .....	50
11. Análisis e interpretación de resultados de las encuestas .....	52
<b>11.1. Análisis e interpretación de resultados de las encuestas</b> .....	52
<b>11.2. Análisis e interpretación de resultados de las entrevistas</b> .....	75
12. Propuesta de acción.....	78
12.1. La sal .....	78
12.2. Impacto del consumo de sal en la salud.....	79
12.3. Adobos .....	80
12.4. Masalas .....	81
12.5. Ajo Fresco .....	81
12.6. Perejil .....	82
12.7. Albahaca .....	82
12.8. Orégano fresco .....	83
12.9. Pimienta negra en grano.....	83
12.10. Jengibre .....	84
12.11. Cebolla perla .....	84
12.12. Cebolla paiteña.....	85
12.13. Cebollín.....	85

12.14. Canela .....	86
12.15. Anis .....	86
12.16. Clavo olor.....	87
12.17. Hinojo .....	87
12.18. Comino.....	88
12.19. Aji rocoto .....	88
12.20. Chile.....	89
12.21. Romero.....	89
12.22. Tomillo.....	90
12.23. Corteza limón.....	90
12.24. Corteza de mango .....	91
12.25. Corteza de naranja.....	91
12.26. Pimiento rojo.....	92
12.27. Pimiento verde .....	92
12.28. Cúrcuma.....	93
12.29. Escama de pescado .....	93
12.30. Cáscara camarón .....	94
12.31. Métodos y técnicas de los adobos .....	95
12.31.1 <i>Adobos por procesamiento</i> .....	95
12.31.2 Adobos por maceración .....	95

12.31.3 Masalas por deshidratación.....	95
12.31.4 Masalas por deshidratación al tueste.....	95
12.32. Flujogramas de procesos.....	96
12.32.1. Flujograma de masalas por deshidratación.....	96
<b>12.32.2. Organigrama estructural “Masalas por deshidratación-al tueste”.....</b>	<b>97</b>
<b>12.32.3. Organigrama estructural “Adobos por procesamiento”.....</b>	<b>98</b>
<b>12.32.4. Organigrama estructural “Adobos por maceración”.....</b>	<b>99</b>
12.33. Analisis evaluacion sensorial de masalas por deshidrtacion y al tueste .....	100
12.34 Recetas de costos .....	115
12.35 Resultado de escala hedónica.....	130
12.35.1 Resultados de la degustación de profesionales gastronómicos.....	130
12.35.2 Resultados de la degustación del público en general.....	132
13. Conclusiones.....	135
14. Recomendaciones .....	136
15. Bibliografía.....	137
16. Anexos .....	151
16.1 Anexo 1. Oficio de aprobación del tema por parte del vicerrectorado .....	151
16.2 Anexo 2. Certificado Aceptado Por La Empresa Beneficiaria .....	152
16.3 Anexo 3. Certificado Aceptado Por De La Institución.....	153
16.4 Anexo 4. Certificado De Aceptación De La Empresa .....	154
16.5 Anexo 5. Certificado De Abstract.....	155
16.6 Anexo 6 Cronograma.....	156

16.7 Anexo 7 Presupuesto.....	157
16.8 Anexo 8 Modelo de encuesta.....	158
16.9 Anexo 9. Modelo de entrevista.....	161
16.10 Anexo 10 Evaluacion sensorial.....	162
16.11 Anexo 11 Evaluación sensorial adobos .....	167
16.12 Anexo 12 recetas de fabricación.....	173
16.13 Anexo 13 Evidencia Fotográfica .....	188



## 1.1. Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Zona de Carnes y Mariscos Resto pub .....	21
<b>Figura 2.</b> Organigrama estructural .....	24
<b>Figura 3.</b> Evaluación Sensorial .....	44
<b>Figura 4.</b> Escala Hedónica .....	46
<b>Figura 5.</b> Consumo de adobos o masalas naturales .....	52
<b>Figura 6.</b> Frecuencia de consumo de adobos o masalas naturales .....	53
<b>Figura 7.</b> Ocasiones donde utiliza adobos o masalas .....	55
<b>Figura 8.</b> Lugares de consumo de adobos y masalas .....	57
<b>Figura 9.</b> Desarrollo de alternativas de adobos y masalas naturales dentro de la industria de aliños, sazoadores y especias.....	59
<b>Figura 10.</b> Importancia de innovar la industria de adobos y masalas con el fin de mejorar la salud del consumidor.....	61
<b>Figura 11.</b> Cuidado de la salud por medio del consumo de adobos y masalas naturales .....	63
<b>Figura 12.</b> Compra de adobo o masala desarrollado a base de productos naturales para darle sabor a sus recetas gastronómicas .....	64
<b>Figura 13.</b> Implementación de una nueva línea de adobos y masalas al menú del restaurante Zona de carnes y mariscos .....	66
<b>Figura 14.</b> Degustación de especias naturales .....	68
<b>Figura 15.</b> Sustitución de sazoadores y aliños comerciales por adobos, masalas naturales en beneficio de la salud.....	70
<b>Figura 16.</b> Beneficios de los adobos y masalas naturales .....	72
<b>Figura 17.</b> La sal .....	78
<b>Figura 18.</b> Impacto del consumo de sal en la salud .....	79
<b>Figura 19.</b> Adobos.....	80
<b>Figura 20.</b> Masalas .....	81
<b>Figura 21.</b> Ajo Fresco .....	81
<b>Figura 22.</b> Perejil fresco.....	82
<b>Figura 23.</b> Albahaca.....	82
<b>Figura 24.</b> Orégano fresco .....	83
<b>Figura 25.</b> Pimienta en grano.....	83

<b>Figura 26.</b> Jengibre .....	84
<b>Figura 27.</b> Cebolla perla.....	84
<b>Figura 28.</b> Cebolla paitaña .....	85
<b>Figura 29.</b> Cebollín .....	85
<b>Figura 30.</b> Canela.....	86
<b>Figura 31.</b> Anís .....	86
<b>Figura 32.</b> Clavo olor .....	87
<b>Figura 33.</b> Hinojo.....	87
<b>Figura 34.</b> Comino .....	88
<b>Figura 35.</b> Ají rocoto.....	88
<b>Figura 36.</b> Chile .....	89
<b>Figura 37.</b> Romero .....	89
<b>Figura 38.</b> Tomillo .....	90
<b>Figura 39.</b> Corteza limón .....	90
<b>Figura 40.</b> Corteza mango.....	91
<b>Figura 41.</b> Corteza naranja.....	91
<b>Figura 42.</b> Pimiento rojo .....	92
<b>Figura 43.</b> Pimiento verde.....	92
<b>Figura 44.</b> Cúrcuma .....	93
<b>Figura 45.</b> Escama pescado.....	93
<b>Figura 46.</b> Cascara camarón.....	94
<b>Figura 47.</b> Organigrama estructural “masala por deshidratación” .....	96
<b>Figura 48.</b> Organigrama estructural “Masalas por deshidratación-al tueste” .....	97
<b>Figura 49.</b> Organigrama estructural “Adobos por procesamiento” .....	98
<b>Figura 50.</b> Organigrama estructural “Adobos por maceración” .....	99
<b>Figura 51.</b> Mapa cartesiano de evaluación sensoria .....	100
<b>Figura 52.</b> Mapa cartesiano de evaluación sensoria .....	101
<b>Figura 53.</b> Mapa cartesiano de evaluación sensoria .....	103
<b>Figura 54.</b> Mapa cartesiano de evaluación sensoria .....	104
<b>Figura 55.</b> Mapa cartesiano de evaluación sensoria .....	106
<b>Figura 56.</b> Mapa cartesiano de evaluación sensoria .....	108

<b>Figura 57.</b> Mapa cartesiano de evaluación sensoria .....	109
<b>Figura 58.</b> Mapa cartesiano de evaluación sensoria .....	111
<b>Figura 59.</b> Mapa cartesiano de evaluación sensoria .....	112
<b>Figura 60.</b> Mapa cartesiano de evaluación sensoria .....	113
<b>Figura 61.</b> Degustación de profesionales gastronómicos.....	131
<b>Figura 62.</b> Degustación a público en general.....	133
<b>Figura 63.</b> Proceso para la obtención de masalas y adobos .....	188
<b>Figura 64.</b> Socialización .....	188
<b>Figura 65.</b> Degustación .....	189
<b>Figura 66.</b> Degustación .....	189
<b>Figura 67.</b> Elaboración.....	190
<b>Figura 68.</b> Elaboración.....	190
<b>Figura 69.</b> Línea de adobos.....	191

## 1.2. Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Consumo de adobos o masalas naturales .....	52
<b>Tabla 2.</b> Frecuencia de consumo de adobos o masalas naturales.....	53
<b>Tabla 3.</b> Ocasiones donde utiliza adobos o masalas .....	55
<b>Tabla 4.</b> Lugares de consumo de adobos y masalas.....	57
<b>Tabla 5.</b> Desarrollo de alternativas de adobos y masalas naturales dentro de la industria de aliños, sazoadores y especias.....	59
<b>Tabla 6.</b> Importancia de innovar la industria de adobos y masalas con el fin de mejorar la salud del consumidor.....	61
<b>Tabla 7.</b> Cuidado de la salud por medio del consumo de adobos y masalas naturales .....	62
<b>Tabla 8.</b> Compra de adobo o masala desarrollado a base de productos naturales para darle sabor a sus recetas gastronómicas .....	64
<b>Tabla 9.</b> Implementación de una nueva línea de adobos y masalas al menú del restaurante Zona de carnes y mariscos .....	66
<b>Tabla 10.</b> Degustación de especias naturales .....	68
<b>Tabla 11.</b> Sustitución de sazoadores y aliños comerciales por adobos, masalas naturales en beneficio de la salud.....	70
<b>Tabla 12.</b> Beneficios de los adobos y masalas naturales.....	72
<b>Tabla 13.</b> Costos magra con tomate .....	115
<b>Tabla 14.</b> Costos Pulpo a la plancha con cremoso de papa.....	115
<b>Tabla 15.</b> Costos Camarones a la diabla .....	117
<b>Tabla 16.</b> Costos tartar de tilapia .....	118
<b>Tabla 17.</b> Costos crema de verduras de temporada.....	119
<b>Tabla 18.</b> Costos timbal de jamón serrano y huevos de campo .....	120
<b>Tabla 19.</b> Costos puchero de lenteja con tocineta y embutido picante .....	121
<b>Tabla 20.</b> Costos dedos de pollo picante en salsa de piña .....	122
<b>Tabla 21.</b> Costos corona de costilla .....	122
<b>Tabla 22.</b> Costos pizza de casa.....	124
<b>Tabla 23.</b> Costos tilapia en hoja de plátano al horno .....	125
<b>Tabla 24.</b> Costos lomo en salsa pimienta.....	126
<b>Tabla 25.</b> Costos marina.....	127

<b>Tabla 26.</b> Costos arroz mar y tierra.....	128
<b>Tabla 27.</b> Costos arroz de verduras .....	129
<b>Tabla 28.</b> Análisis evaluación sensorial por deshidratación y al tueste .....	100
<b>Tabla 29.</b> Evaluación sensorial de masalas por deshidratación .....	101
<b>Tabla 30.</b> Evaluación sensorial de masalas por deshidratación .....	103
<b>Tabla 31.</b> Evaluación sensorial de masalas por deshidratación .....	104
<b>Tabla 32.</b> Evaluación sensorial de masalas .....	105
<b>Tabla 33.</b> Evaluación sensorial de adobos .....	107
<b>Tabla 34.</b> Evaluación sensorial de adobos .....	108
<b>Tabla 35.</b> Evaluación sensorial de adobos .....	110
<b>Tabla 36.</b> Evaluación sensorial de adobos .....	111
<b>Tabla 37.</b> Evaluación sensorial de adobos .....	113
<b>Tabla 38.</b> Resultados de la degustación de profesionales gastronómicos.....	130
<b>Tabla 39.</b> Resultado de la degustación del público en general .....	132
<b>Tabla 40.</b> Cronograma de actividades.....	156
<b>Tabla 41.</b> Presupuesto .....	157

## 2. Resumen

En la actualidad el consumo de los diferentes derivados gastronómicos elaborados a base de ingredientes naturales ha incrementado, así también la elaboración, presentación y comercialización de dichos productos en el mercado ha ganado bastante terreno; sin embargo, algunos componentes que forma parte de su elaboración, como aditivos salinos, colorantes, azúcares añadidos, entre otros, se constituyen en elementos desfavorables para una alimentación saludable. De tal manera que analizando la problemática actual para la cual se ha creído conveniente la elaboración del presente tema: **DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE ADOBOS Y MASALAS NATURALES COMO SUSTITUTO DE LA SAL REFINADA, PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS CLIENTES DEL RESTAURANTE ZONA DE CARNES Y MARISCOS DE LA CIUDAD DE LOJA 2023**, mismo que tiene la finalidad de aportar en el ámbito saludable, nutricional, económico y social de la ciudadanía Loja.

Para el cumplimiento de esta investigación se aplicaron los siguientes métodos: Método Fenomenológico, el cual se utilizó para la aplicación de técnicas de investigación, dirigidas a los habitantes de la ciudad de Loja, método hermenéutico, que investiga todos los conceptos e información de los alimentos o productos a utilizar, método práctico proyectual aplicado con la finalidad de realizar, producir y presentar un producto de calidad.

Así también los resultados de la evaluación sensorial por parte del personal gastronómico, a la población y a los propietarios del restaurante donde se pretende implementar esta nueva línea de productos, tuvieron una muy buena aceptación. Los cuales indicaron que lo más pronto posible estarán ofertando los productos sugeridos en la presente investigación, generando así un cambio en su dieta diaria y un aporte al cuidado de la salud.

### 3. Abstract

Currently, the consumption of the different gastronomic derivatives made from natural ingredients has increased, as well as the preparation, presentation, and commercialization of these products in the market, however, some components that are part of its preparation, such as salt additives, dyes, added sugars, among others, constitute unfavorable elements for a healthy diet. In such a way by analyzing the current problem for which the elaboration of this topic has been considered convenient: DEVELOPMENT OF A LINE OF NATURAL MARINADES AND MASALAS AS A SUBSTITUTE FOR REFINED SALT, TO IMPROVE THE NUTRITION OF CUSTOMERS OF "RESTAURANTE ZONA CARNES Y MARISCOS EN LA CIUDAD DE LOJA 2023" which has the purpose of contributing in the healthy, nutritional field, economic and social of the citizenship of Loja.

To carry out this investigation, the following methods were applied: The phenomenological method, which was used for the application of research techniques, directed to the inhabitants of the city of Loja, the hermeneutic method, which investigates all the concepts and information about food or products to be used, practical project method, applied to carry out, producing and presenting a quality product.

Likewise, the results of the sensory evaluation by the gastronomic staff, the population, and the owners of the restaurant where this new line of products is intended to be implemented, had a very good acceptance. which indicated that as soon as possible they will be offering the products suggested in the present investigation, thus generating a change in their daily diet and a contribution to health care.

#### 4. Problema

Frente al consumo de productos altos en sodio, la Food and Drug Administration (FDA) revela que actualmente el 75% de la población mundial consume altas cantidades a través de los alimentos procesados y de restaurantes, lo que prácticamente es el doble de la ingesta recomendada, el 25% restante se lo ingiere directamente al cocinar. La toma de sal recomendada por la OMS en adultos, es de no más de 6g/día; en niños de 10 años, no más de 4g/día y en menores de 7 años, no más de 3g/día con estos datos sabemos que sal común está compuesta en un 60% por cloro y en un 40% por sodio. 2,0 g de sodio corresponden aproximadamente a 5 g de sal (Valenzuela y Samur, 2015).

Exceder el consumo de sal en la dieta diaria, es un factor de riesgo para desarrollar hipertensión arterial, problemas en el corazón como insuficiencia cardiaca e infartos, accidente cerebrovascular (hemorragia), daño en riñones que lleva a insuficiencia renal e incluso la posibilidad de presentar cáncer gástrico o color rectal, entre otros (Perin y Gallani ,2016).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la OMS, el etiquetado nutricional constituye el principal medio de comunicación entre los fabricantes de alimentos y los consumidores la cual es una herramienta que posibilita la aplicación de la Estrategia Mundial de Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud, según la cual se debe trabajar para reducir el consumo de sodio. El Comité del Codex sobre Etiquetado de Alimentos aprobó la incorporación del sodio/sal a la lista de nutrientes a declarar de forma obligatoria en el etiquetado nutricional de los alimentos y conformó un grupo de trabajo internacional para discutir cuál de esos dos términos se debe usar preferentemente en el etiquetado (Valero y Wanden ,2017).



En Ecuador por cultura gastronómica uno de los ingredientes principales es el sodio/sal forma parte desde nuestros antepasados y nunca se han realizado cambios hasta el día de hoy es por ello que la sal es un producto de consumo masivo debido a las importantes funciones que cumple este compuesto en los alimentos, como es la conservación, mejoramiento del sabor y la textura, la conducción de aromas, vitaminas y minerales, nos permite realzar el sabor de cualquier alimento y nos ayuda en la elaboración de conservas ya que la sal ayuda a eliminar las moléculas de agua en los alimentos, limitando el crecimiento de microorganismos y logrando su conservación (Claro y Campbell, 2017).

La alimentación saludable ha llegado de una manera innovadora y comercial al mercado, enfocándose muchas de sus ofertas en problemas concretos de personas con algún tipo de enfermedad crónica. Por medio de la tecnología, junto con el conocimiento e innovación se presentan en el mercado nuevas propuestas saludables que ayudan al consumidor que padece o ha sido diagnosticado con alguna enfermedad, ofreciéndole una alimentación al cuidado de su salud por medio de productos más naturales y con mejor contenido nutricional mejorando la calidad de vida (Sandoval y Díaz, 2018).

Por medio del presente proyecto se va a trabajar en innovar dentro de la industria alimentaria siguiendo la línea de productos tradicionales y de alta demanda, mejorando la línea productiva, sacando el máximo valor nutricional del producto a trabajar y garantizando alimentos más saludables, inocuos y sustentables, de esta manera se busca reducir la cantidad de sal adicionada en la elaboración de los alimentos, para la población económicamente activa de la ciudad de Loja, para lograr el objetivo se buscare los productos que contenga más altos valores en sodio y sus derivados como son el ajo, apio, tomillo, jengibre etc. de esta manera poder obtener una línea de adobos y masalas naturales.

## **5. Tema**

“Desarrollo de una línea de adobos y masalas naturales como sustituto de la sal refinada, para mejorar la alimentación de los clientes del restaurante “Zona de Carnes y Mariscos” de la ciudad de Loja, 2023”

## **6. Elección de la línea y sublínea de investigación**

### **6.1. Línea de investigación**

Biodiversidad, patrimonio cultural, natural y gastronómico.

### **6.2. Sublínea de investigación**

Patrimonio cultural

## **7. Justificación**

El presente proyecto de investigación se desarrolla con la finalidad de culminar el proceso académico y acceder al título profesional de Tecnólogo Superior en Gastronomía en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.

En el desarrollo de la presente investigación, se aplican todas las competencias y conocimiento obtenidos a lo largo del proceso educativo, estas herramientas articulan todas las habilidades adquiridas en las aulas de clase, los laboratorios de cocina y en escenarios reales a través de las prácticas pre profesionales, respondiendo así a la necesidad de brindar solución a problemáticas sociales y económicas del sector, logrando de esta manera tener un impacto positivo en la localidad logrando el desarrollo investigativo del tema: Desarrollo de una línea de adobos y masalas naturales como sustituto de la sal refinada para mejorar la alimentación de los clientes en el restaurante Zona de carnes y mariscos de Loja 2023.

El impacto social del presente trabajo, radica en mejorar la calidad de vida de las personas que, por distintos tipos de afecciones en su salud, no pueden consumir sal en su alimentación, generando malestar e inconformidad al ingerir productos con un impacto negativo en el sabor de sus comidas. En este contexto, la propuesta gastronómica será muy llamativa en el mercado ya que no solo saludable, sino que también previene ciertas enfermedades.

El desconocimiento acerca de enfermedades provocadas por el consumo de sodio son un problema de índole social, sumado a ello se busca solución por medio de una línea de sustitutos que cumplan las funciones organolépticas aptas para el consumo dentro del área gastronómica.

La gastronomía dentro de la ciudad de Loja es un patrimonio cultural con su platos típicos y emblemáticos, es por ello que por medio del proyecto de investigación se busca cambiar la manera en que los ciudadanos se alimentan, creando un nuevo enfoque cultural gastronómico sin modificar sus platos tradicionales en cuanto a materia prima a utilizar, de esta manera

garantizamos y mantenemos el sabor en sus preparaciones. Dejando una nueva identidad en los jóvenes y creando una huella en el camino por una mejor forma de alimentación al cuidado de las personas, generando en ellas calidad de vida.

Una propuesta culinaria que abra un nuevo mercado en la localidad siempre será un elemento positivo de desarrollo, generando un movimiento importante en el ejercicio económico del sector, dinamizando la economía y generando empleo, comercializando alimentos saludables. EL objetivo alcanzado se logra por medio de la implementación de insumos utilizados dentro del área gastronómica, llevando a la práctica para poder obtener la línea de productos y ser aprobados para su correcto consumo y comercialización dentro del mercado industrial de alimentos y bebidas.

Finalmente, la aplicación de esta propuesta, en el desarrollo de un emprendimiento ayudará a posicionar en el mercado una línea saludable y que esté a la altura de las necesidades de la localidad, generando dinamismo social, económico y laboral.

## **8. Objetivos**

### **8.1 Objetivo general**

Desarrollar una línea de adobos y masalas naturales por medio de combinaciones entre diferentes especias, hortalizas, tubérculos y plantas combinando métodos y técnicas culinarias, como sustituto de la sal refinada para mejorar la alimentación de los clientes del restaurante de Loja 2023.

### **8.2 Objetivo específicos**

- Determinar los diferentes adobos y masalas naturales que se pueden obtener con productos locales mediante la aplicación de encuestas a la ciudadanía de la ciudad de Loja y entrevistas a cuatro docentes de la Tecnología Superior en Gastronomía del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano para generar una propuesta que responda a la necesidad local.
- Obtener información bibliográfica pertinente en documentos físicos y electrónicos, artículos científicos y revistas indexadas para recopilar contenidos teóricos basados en el tema que permitan fundamentar científicamente la presente investigación.
- Desarrollar una línea de derivados gastronómicos y propuestas culinarias para mejorar la carta del restaurante Zona de carnes y mariscos y aplicarles una evaluación sensorial y escala hedónica para socializar los resultados finales con el establecimiento.

## 9. Marco Teórico

### 9.1 Marco Institucional

#### 9.1.1 Zona Carnes y Mariscos Resto Pub

##### Figura 1.

*Zona Carnes y Mariscos Resto Pub*



*Nota.* Imagen obtenida por gerencia de empresa (Celi, 2022).

El presente emprendimiento es creado por Ricardo Celi y Lizbeth Luzuriaga, una pareja de esposos que toman la iniciativa de crear algo novedoso en la ciudad de Loja, el cual se apertura el mes de noviembre de 2017 como “ZONA Carnes y Mariscos”, en donde se ofrece hasta la actualidad una gastronomía variada de muy alta calidad, todo esto acompañado de bebidas artesanales como cervezas y vinos, posterior a este establecimiento años más tarde toman la iniciativa de abrir una sucursal en la ciudad de Cuenca con el nombre de “Zona Carnes y Mariscos Resto Pub”, esto a finales del año 2019 en donde tuvo un buen comienzo y cada vez tenía más acogida, pero con la llegada de la pandemia el establecimiento tuvo que cerrar debido a que sus ventas bajaron en su totalidad, y por tal motivo los propietarios buscaron alternativas y deciden que el negocio sea trasladado a la ciudad de Loja en donde el restaurante tuvo un buen impacto en el mercado local ya que además de sus exquisitos platillos ofrece un ambiente acogedor y cómodo para que sus clientes pasen un momento ameno y sumado a esto que cuenta con un servicio de excelencia para sus clientes.

ZONA Resto Pub, ofrece un amplio menú en carnes y mariscos de excelente calidad, dentro de los cuales se ofrece parrilladas, arroces, ceviches, cortes finos al grill entre otros, y de esta manera se cumple las satisfacciones de los paladares más exigentes, además el establecimiento promociona marcas locales como es la Cerveza artesanal Lumber Jack entre otras y de manera conjunta apoya al fortalecimiento de la economía local.

Cabe destacar que sus platillos estrellas son:

- Parrilladas
- Conchas asadas
- Filet mignon
- Ceviche peruano
- Uñas de cangrejo gratinadas
- Lomo fino en salsa de queso azul
- Chicharrones de pescado y camarón

Se encuentra ubicado en las calles José Picoita y Lauro Guerrero detrás del coliseo Ciudad de Loja, el cual cuenta con una gastronomía con sabores sublimes para consentir y satisfacer hasta los paladares más exigentes, los cuales pueden ir acompañados con bebidas a gusto del consumidor como vinos, cervezas artesanales y refrescos en general, desde “Zona carnes y mariscos Resto Pub” ofrecemos alimentos seguros y de calidad para todos los que deseen visitar sus instalaciones.

### **9.1.2 Visión**

El restaurante “Zona Carnes y Mariscos Resto Pub” tiene como visión, generar más fuentes de empleo para la ciudad de Loja, y de tal manera aportar con el desarrollo social y económico de la localidad y buscando siempre el bienestar de sus trabajadores y consumidores.



### 9.1.3 Misión

El restaurante “Zona Carnes y Mariscos Resto Pub” tiene como misión primordial ofertar a la ciudadanía lojana una versatilidad de platillos saludables de calidad, con características óptimas de nutrición y con el uso de menos conservantes.

### 9.1.4 Valores de la institución

- **Compañerismo:** Desarrollar una estructura integral en el equipo, actitud de servicio, convivencia y armonía en un ambiente de honestidad y entusiasmo logrando así crean un adecuado clima laboral.
- **Calidad:** Buscar hacer las cosas bien optimizando el uso de todos los recursos de forma que se logre crear un producto y servicios de calidad.
- **Honestidad:** Ser transparentes con los clientes y colaboradores, cumpliendo siempre con lo acordado, forjando un valor que nos compromete a ser conscientes de que lo ofrecido es compromiso y se debe efectuar sin buscar soluciones a medias, ni pretextos para ocultar errores.
- **Pasión:** Ponerle amor a todo lo que hacemos y proyectar este sentimiento en el trabajo diario, ofreciendo de esta forma un valor agregado a nuestros productos, que, a más de esta bien hecho, sea hecho con cariño.
- **Responsabilidad:** Mantener relaciones comerciales basadas en el respeto y la transparencia empresarial, cumpliendo un trato adecuado para con los proveedores y clientes, así como para los miembros de la organización.

### 9.1.5 Organigrama estructural

**Figura 2.**

*Organigrama estructural*



*Nota.* Desarrollado por el investigador del proyecto. (Morocho,2022).

## 9.2 Marco Conceptual

### 9.2.1 Gastronomía

Etimológicamente proveniente del griego “gastros”, que significa estómago, y “gnomos” ley o conocimiento. La gastronomía es la disciplina, comprendida como el arte, que estudia las relaciones del ser humano con su modo de alimentación y con el entorno cultural donde se desarrolla su cocina y elaboran sus platos (Torre et al., 2014).

El origen de la gastronomía se relaciona estrechamente con la evolución del hombre en su proceso de civilización y la manera de conseguir los alimentos, en la prehistoria realizaban métodos de caza, pesca y comían frutos, raíces, hojas y tallos, alimentos que eran consumidos crudos, lograron el mayor descubrimiento como es el fuego a partir de ahí se genera un cambio en la manera de consumir el alimento, y nace la gastronomía con sus primeras técnicas de cocción y descubrimiento de nuevos sabores en boca por los primitivos al darse cuenta que

un género cárnico cambia de textura, sabor, olor, color al ser sometido a una fuente de calor (Lujan et al., 2019).

Continúa la evolución gastronómica con la llegada de la alfarería, se elaboran los primeros utensilios, recipientes y trastes de cocina que son los elementos donde se preparan y elaboran diferentes recetas por medio de métodos y técnicas culinarias en descubrimiento. Seguido a ello la evolución nos muestra como logran obtener conocimiento en el cultivo de raíces, hojas, tubérculos y la manera de criar animales dentro de corrales con el fin de tener más cerca su fuente de proteína, es aquí donde comienza la mezcla de ingredientes creando los primeros platos y recetas. Da comienzo el desarrollo de los sentidos gastronómicos que son percibidos por los sentidos de las personas (Alva et al., 2019).

Actualmente la gastronomía se ha afianzado como un respetable campo académico que enseña que el cambio es inevitable. Las transformaciones tan radicales que se están produciendo en la alimentación son una consecuencia de la aceleración de la historia y de la globalización del mercado alimentario. El término gastronomía es de los más utilizados para referirse al campo culinario, es usado para definir desde la más fina experiencia en comida, hasta estudios específicos sobre la manipulación molecular de la comida. Se encuentra en un momento clave para su historia, ya que día a día se reinventan y crean nuevos platillos, mejores conceptos, pero, por otro lado, se continúa en la lucha por conservar la cocina tradicional al tiempo de que se busca crear nuevas tendencias gastronómicas, se lucha por otorgarle y dignificar a la cocina como patrimonio creando en los gustos de los comensales abre una brecha entre lo tradicional o lo innovador (Herrera et al., 2017).

### **9.2.2 La sal**

Las primeras extracciones de sal mediante procesos elaborados se remontan a los años 800 a.d.C. Durante esa época, las aguas marinas se metían en recipientes de barro expuestos al fuego hasta que se obtenían los cristales salinos por evaporación. Los usos que se hacían en el Antiguo Egipto incluían tanto los culinarios como los ritos funerarios. La sal egipcia provenía de las salinas solares ubicadas en las cercanías del delta del Nilo, pero también del comercio entre los puertos de las primeras culturas mediterráneas, en especial de Libia y Etiopía (Villaescusa, 2021).

Los egipcios ya eran expertos en la exportación de alimentos crudos, pero gracias a la sal y a sus propiedades de conservación consiguieron expandir el número de alimentos comercializables, convirtiéndose en los primeros exportadores de pescado en salazón de la Antigüedad (Vargas et al., 2018).

Conocida comúnmente como sal, el cloruro de sodio es una de las sustancias naturales más abundantes en la corteza terrestre. Este ingrediente está muy relacionado con su uso alimentario, pero su impacto en la humanidad abarca varias áreas (Castellón et al., 2017).

### **9.2.3 Uso De La Sal En La Gastronomía.**

La sal dentro del ámbito gastronómico es fundamental para resaltar y potenciar de forma natural el sabor de los alimentos. Además de esta cualidad organoléptica, la sal tiene otras propiedades como conservante, ha sido fundamental para el desarrollo humano a lo largo de la historia, ya que permitía la preservación de los alimentos. Actúa como aglutinante de otros ingredientes en procesos alimentarios. Funciona como sustancia que permite controlar los procesos de fermentación de determinados alimentos. Se utiliza para dar textura y color a los alimentos, haciéndolos más agradables al tacto y visualmente más atractivos y apetitosos. Es un agente deshidratador y ablandador de materias primas alimentarias (Ada, 2020).

Es por ello que se ha convertido en el uso más extendido desde hace miles de años. Como todos sabemos, refuerza el sabor y el aroma de la comida, especialmente la carne y verduras. Es recomendable espolvorearla cuando los alimentos ya estén cocinados, es decir, al finalizar el proceso de cocción, porque de lo contrario al hacerlo antes de cocinarse la carne se endurecerá. Se usa para dar textura a los alimentos además de para controlar la fermentación en el caso de quesos, margarinas, mantequillas o cremas consiguiendo elaboraciones gastronómicas de calidad (López, 2018).

La sal es uno de los sabores básicos que perciben las papilas gustativas. Un sabor que es a la vez preciso y muy generalizador. El principal efecto de la sal es, de esta forma, consolidar el sabor de lo salado. También se emplea en platos dulces, en tartas, bollos, galletas y postres. Además de su efecto gustativo, tiene cierta influencia en la estructura de las masas. Su presencia equilibra los procesos de leudado y de fermentación y controla las bacterias que los activan. Absorbe la humedad de la masa y contribuye a la creación de una textura crujiente cuando la preparación así lo exige (Omar et al., 2022).

#### **9.2.4 Tipos De Sal.**

La sal es el condimento más antiguo que se conoce y un elemento básico de la gastronomía mundial. Siempre está ahí, aunque su utilización es más compleja de lo que se cree, ya que hace que aumente o disminuya la capacidad de otros sentidos que intervienen en la apreciación del gusto. La verdadera sal se presenta de dos formas básicas: sal gema, que es la que se extrae de las minas de sal, y la sal de mar, que se obtiene de la evaporación del agua de mar en las salinas. Dentro de los hogares y restaurantes se utilizan diferentes tipos de sal comercial en diferentes formatos, la utilización de cada una de ellas se debe al consumidor o público objetivo (Rengifo, 2022).

Sal común o de mesa, contiene aditivos para evitar que absorba la humedad, de manera que se mantenga suelta; pero éstos “diluyen” el sabor, se suele elaborar a partir

de sal gruesa. Es la que ha estado presente toda la vida en las cocinas. Se extrae de minas y depósitos de sal y, después, se refina para eliminar las impurezas. También se le añaden anti aglomerantes para evitar que se apelmace y se endurezca, y se fortifica con la adición de otros elementos como el yodo, el cual dentro de la salud es importante para la glándula tiroides. Funciona muy bien para adobar carnes y pescados, y sazonar guisos, sopas, salsas o ensaladas (García et al., 2019).

Sal marina es el término común para la sal que se produce a través de la evaporación del agua del océano o del agua de los lagos de agua salada. Es menos procesada que la sal de mesa y retiene oligoelementos. Estos minerales agregan sabor y color. La sal marina está disponible como grano fino o cristales. La sal marina generalmente se promociona como una alternativa más saludable a la sal de mesa (López, 2019).

Sal gorda. Es una sal marina gruesa cristalizada en grano, especial para usar a la plancha o al grill, en pescados, mariscos o carnes. También para cocinar ‘a la sal’ determinados pescados como la lubina o la dorada, o incluso verduras a la plancha (Mier-Terán et al., 2018).

Escamas de sal. Son un tipo de sales gourmet que se emplean en la cocina para dar un toque sutil a la presentación de los platos. Proviene de aguas muy puras, que se han tratado con métodos muy exclusivos. En la cocina permiten usar menos sal, potenciando más los sabores. Se utilizan también para decorar los platos (González et al., 2018).

Sal negra. La sal negra, que cristaliza bajo el sol, tiene un añadido de carbono activo que le confiere su color único, su textura sedosa y un sabor muy característico. El carbono activo además tiene propiedades saludables para los procesos digestivos, y es considerado un gran aliado en dietas detox (Palmetti, 2020).

Sal del Himalaya. Igual que la sal común está formada en un 98% por cloruro de sodio. El resto son minerales como potasio, magnesio, calcio, muy recomendables desde

la perspectiva nutricional, pero que se encuentran en cantidades tan mínimas que no tienen ninguna incidencia para el buen funcionamiento del organismo. Es una de las variedades de moda. Su consistencia dura y sus granos gruesos la hacen apropiada para añadir a platos ya cocinados (Sánchez, 2020).

Sal Maldon. Se extrae del estuario del río Blackwater, en Inglaterra. El proceso de elaboración es artesanal y laborioso. El resultado son unos cristales en forma de escamas que proporcionan una textura crujiente en el paladar. Se suele utilizar para asados de carne, las parrilladas de verdura y las setas braseadas (Cortiña, 2013).

### **9.2.5 Impacto Del Consumo De Sal En La Salud.**

Uno de los principales factores implicados en el origen de la hipertensión arterial (HTA) primaria es el excesivo consumo de sodio, que se ingiere en la dieta en forma de cloruro sódico (sal común), de manera que por cada 2,5 g. de sal se toma 1 g. de sodio. La OMS ha recomendado que la ingesta máxima de sal diaria sea de 5 mg. con el objeto de la prevención de la hipertensión arterial (Gaitán y Gomes, 2015).

Tanto las instituciones internacionales (OMS, FAO, UE) como los gobiernos de muchos países están basando parte de sus acciones e intervenciones para la prevención de enfermedades crónicas en medidas de prevención primaria, como es la reducción de la ingesta de sal. Es necesario que ésta se lleve a cabo desde todos los enfoques posibles, el contenido de sal en los alimentos, la adición de sal en la cocina, o la concienciación de los ciudadanos, para poder obtener resultados satisfactorios (Oliveiros et al., 2019).

La alimentación saludable, con bajo consumo de sal, inclusión de frutas y verduras en la dieta diaria, y la no ingesta de alimentos con alto contenido de grasas trans, así como el control del peso, previenen el riesgo cerebro-vascular, la hipertensión y las enfermedades renales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades

cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos, además, reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 2 g/día (5 g/día de sal) (Blanco et al., 2020).

Existen observaciones sobre la posible relación entre elevada ingesta de sal y cáncer gástrico. Con las evidencias actuales, aunque no puede excluirse el impacto potencial de dietas ricas en sal en la mayor incidencia de cáncer gástrico, estamos lejos de poder aseverarlo. Posiblemente el impacto pueda estudiarse mejor en aquellos países que tienen elevada incidencia de este tipo de neoplasia (Díaz y Glaves, 2020).

Respecto a la obesidad sí está claramente establecida la relación existente entre ingesta de sal y consumo de bebidas especialmente azucaradas en jóvenes en Latinoamérica, con las potenciales repercusiones en el sobrepeso y la obesidad, una de las epidemias que nos está conduciendo al incremento de las enfermedades cardiovasculares y la diabetes (Zabala y Vargas, 2016).

Por esto se puede afirmar que los análisis de proyección sobre cómo la reducción de la ingesta de sal incidiría en la morbilidad y mortalidad cardiovascular y su impacto económico, muestran que para la población de países con estilo de vida sudamericana, como es el nuestro, una reducción de la ingesta de sal en la población desde los 10 g./día actuales a 5 g./día (reducción del 50%) evitaría cada año unos 20.000 accidentes cerebrovasculares y unos 30.000 eventos cardiacos, en una estimación conservadora (Argüelles et al., 2018).

#### **9.2.6 Cantidad De Sal Permitida En La Dieta Del Ser Humano.**

Los valores diarios son las cantidades de nutrientes de referencia que se deben consumir o que no se deben exceder cada día. El valor diario para el sodio es de menos de 2,300 miligramos (mg) al día ni superar un límite ideal de 1500 mg al día para la mayoría de los adultos. A pesar de lo que piensa mucha gente, la mayoría del sodio



dietético (más del 70%) proviene del consumo de alimentos envasados y preparados (Maldonado, 2016).

En la actualidad, la mayor parte de la gente consume más sal de la que necesita. En los países occidentales, como promedio consumen diariamente 8 g de sal. En Korea del Sur, el consumo es de 11.6 g, y en el Norte de China, es de 13.9 g. En Latinoamérica, aun cuando no existe un estudio específico, se presume que es aproximadamente de 11 g diarios. Según recomendaciones, el consumo máximo de sal no debiera superar los 5 g diarios. Por otra parte, las recomendaciones de U.S.A., sugieren que el consumo debería ser de 3.75 gramos diarios (Sánchez, 2020).

La industria de alimentos tiene muchas razones para agregar ese exceso de sal. A parte de prolongar su vida media mediante un ingrediente barato, logran un mejor sabor, y de paso, enmascaran sabores amargos que a veces se generan durante los procesos de elaboración industrial. Por otra parte, al inyectar sal en la carne aumenta su volumen, vendiendo así agua al precio de la carne. Finalmente, mejora la apariencia, la textura y el olor del producto final y al producir sed, se incrementa el consumo de bebidas (Yepes, 2019).

Algunos aditivos alimenticios comunes - como el glutamato monosódico, el bicarbonato de sodio, el nitrito de sodio y el benzoato de sodio - también contienen sodio y contribuyen (en menor medida) a la cantidad total de “sodio” indicada en la etiqueta de Información Nutricional. Sorprendentemente, hay algunos alimentos que pueden tener un alto contenido de sodio aun sin tener sabor salado; por eso, no podemos usar únicamente nuestro sentido del gusto para juzgar con exactitud el contenido de sodio en un alimento (Monzón, 2014).

Mientras que algunos alimentos altos en sodio como los encurtidos y la salsa de soja tienen sabor salado, otros muchos como cereales y tortas contienen sodio, pero su sabor

no es salado. Además, algunos alimentos que puede que usted consuma varias veces al día, como el pan, pueden incrementar mucho la cantidad total de sodio que consume a lo largo del día, aunque una porción individual no sea alta en sodio (Oliveira et al., 2019).

La sal refinada o común es la más utilizada. Está compuesto por cloruro sódico, entre el 97 y el 99 %. Al estar tan refinada no contiene impurezas y es pobre en nutrientes. Por su parte, la sal marina es rica en yodo, lo cual es positivo para el organismo. La flor de sal marina contiene un 10 % menos de sodio que la sal común. La sal rosa del Himalaya también tiene menos sodio, pero contiene otros minerales como el magnesio y potasio. Existe también la denominada sal light o de bajo contenido en sodio, que contienen un 50 % menos de sodio. Añadir sal a las comidas solo debe hacerse después de condimentar con hierbas y especias y se debe añadir muy poca cantidad (Padilla et al., 2017).

Por tanto, más importante que elegir el tipo de sal es controlar su cantidad. No por elegir una sal con menor contenido en sodio que otra podemos añadir mucha más cantidad en los platos. Además, debemos tener en cuenta que la sal no solo está presente cuando la añadimos en las cocciones o en los platos. También hay productos ricos en sal que pueden perjudicar nuestra salud si los consumimos en exceso, aunque hayamos reducido la sal añadida a los platos (Paes y Ravazi, 2018).

Cuando se compran alimentos precocinados, se debe leer con atención la tabla de valores nutricionales en la parte de atrás del paquete. Allí se encontrará el contenido de sal, de esta manera se pueden comparar productos y decidir cuál es la cantidad de ingesta que va a recibir nuestro organismo. Las papilas gustativas pueden acostumbrarse rápidamente a menos sal. Y eso tiene un efecto positivo al final los platos a los que se les ha dado poca o ninguna sal se perciben tan o incluso más sabrosos que los que han sido salados con contundencia. En lugar de sal se pueden emplear hierbas secas y hierbas

frescas para condimentar el sabor, son completamente saludables y en la economía de todas las personas son de fácil adquisición (Ramos et al.,2016).

### **9.2.7 Adobos**

El adobo es una técnica de conservación que consiste en la inmersión de carnes o pescados crudos en un caldo o salsa elaborada con distintos ingredientes: pimentón, orégano, sal, ajos, vinagre y otros, según el lugar y el alimento a adobar. además de alargar la vida útil del producto, ablanda las fibras de la carne, lo aromatiza, le da un característico color rojizo y realza su sabor, hoy en día no lo usamos para alargar la vida útil de carnes y pescados, sino para darles otros matices de gusto y textura. La finalidad del adobo es potenciar y mejorar el sabor de los alimentos, los ingredientes del adobo desempeñan un papel fundamental en el plato terminado. Existe una larga tradición de adobos en las diferentes gastronomías del mundo porque, aunque el proceso de cocer los alimentos es el mismo adobado o no, el plato terminado es más delicioso (Camacho, 2019).

El tiempo que se debe dejar la carne en adobo depende mucho de la materia prima si es cerdo, pollo, ternera necesita menos tiempo que si es carne dura, es conveniente y seguro no más de 12 horas para las primeras y de 24 horas para la segunda si bien no es cierto que si se deja más tiempo gana en sabor es todo lo contrario. En el caso del pescado se usa más el término marinar y no debe exceder los 15 minutos es por ello que se debe dar vuelta a la carne a intervalos regulares durante el tiempo que se mantenga en el adobo, así quedará tierno y jugoso y aromatizado por igual. No olvidar mantener refrigeradas las carnes o pescados y bien tapadas sin olvidar retirar de la nevera una hora antes de su preparación (Barrera, 2021).

#### **9.2.7.1 Origen.**

Las salsas de adobo donde se sumergen los productos cárnicos, tal y como las conocemos actualmente, surgen durante el siglo XV en Castilla (aunque no fue hasta el

siglo XVI cuando se le añadiría el pimentón, que le daría su característico color rojizo). Los castellanos maceraban verduras como la berenjena y carne durante un año, comenzando el proceso en los meses más fríos. Esta técnica culinaria se expandió por toda la península, especialmente en el sur, donde el calor aceleraba la descomposición de la carne, y finalmente a América (Eberenz, 2016).

La carne y el pescado eran difíciles de conservar en la antigüedad. El frío facilita la conservación de los alimentos, pero a veces los climas no proporcionan estas bajas temperaturas ideales para la conservación y resulta necesario aplicar otras técnicas como el adobo. Las técnicas de sacrificio de animales se suelen realizar en los meses más fríos del invierno y tras ellas existe un excedente de carne que resulta necesario conservar. Es en estos casos cuando se aplican los adobos con la presencia de pimentón el cual es un elemento con propiedades antibacterianas (Duarte & Toledo, 2020).

El pimentón proporciona un color rojizo a los adobos al mismo tiempo que ayuda a disolver las grasas y permiten su penetración en los tejidos profundizando la superficie sin embargo en la edad media se dio un salto cualitativo en la técnica del adobo, en Europa eran cada vez más numerosas las expediciones por mar por lo que era necesario conservar los alimentos durante las largas travesías. Las primeras preparaciones para abobar solo constaban de sal y vinagre y se almacenaban en recipientes de mármol ya que la posibilidad de disponer de carne óptima para el consumo fue determinante para la explosión comercial que vivió el viejo continente además de representar un avance para el negocio mercantil, también supuso una posibilidad comercial en sí, ya que se podía cazar más sin temor a que la materia se echara a perder antes de ser vendida (Hereter, 2019).

El proceso de adobado se suele complementar con la refrigeración, ya que de por sí el adobo solo alarga la vida del producto a corto plazo. El adobo para pescado es más

líquido y su ingrediente principal es el agente acidificador, normalmente vinagre. El adobo para carnes es parecido, pero más espeso y suele incluir aceite. Tanto el vinagre como el aceite son conservantes; el aceite crea una fina película que impide la entrada de microorganismos, y el vinagre crea un ambiente ácido que dificulta su propagación (Guijarro y Palomo, 2022).

#### **9.2.7.2 Usos.**

Los adobos y marinadas son preparaciones básicas en cualquier cocina doméstica o profesional cuyo principal objetivo es dar más sabor a los alimentos, antes o después de cocinarlos. Es una técnica que suele emplearse con carnes, pero también es muy útil para aromatizar pescados, verduras, huevos o quesos, entre otros alimentos. Se puede adobar el alimento crudo, parcialmente cocido o totalmente cocinado, antes de su degustación (Aguagallo et al., 2022).

Un adobo estándar consta de unos componentes básicos: Aceite, como componente graso absorbe una gran cantidad de sabor ya que gran parte de los aromáticos que empleamos son liposolubles. De este modo se acelera la transferencia de esos componentes aromáticos al alimento en adobo. Ingredientes aromáticos. Especies, hierbas frescas o secas, vegetales fragantes -ajo, cebolla, hinojo-, chiles o guindillas, fruta, etc. (Vázquez, 2019).

Componentes ácidos, se utiliza normalmente un vinagre o limón, o mezcla de ambos. Antiguamente tenía una función más útil al acabar con algunos microbios, secar las proteínas y alargar ligeramente la conservación, pero hoy en día se emplea más por su toque de frescura y extra de sabor que estimula las papilas gustativas. Sal, contrariamente a lo que solemos decir, no “potencia” los sabores, más bien los cambia, suavizando los amargos y ácidos, y estimula la salivación. En las carnes y pescados, además, desnaturaliza las proteínas y permite obtener texturas más jugosas y suaves, y pierden

menos jugos propios al cocinarse. Por supuesto, también aporta sabor salado. Todos ellos son ingredientes básicos, luego se agregan otras especias y / o ingredientes según las preferencias culturales y regionales de cada país (Moreira et al., 2015).

Añadir a la carne o pescado una solución líquida como adobos significa proporcionar a los platos líquidos ácidos, como el jugo de limón, tomate o vino. En la mayoría de los casos contienen sustancias con capacidad para alargar la vida útil de los alimentos, sobre todo en frutas. Además del vinagre, también se le han atribuido propiedades antimicrobianas al aceite, utilizado en alimentos procesados como el atún o el tomate (Muñoz, 2022).

Los frutos verdes de oliva y las hojas de la oliva poseerían poli fenoles, capaces de reducir la presencia de patógenos como Salmonella enteritidis y Listeria monocytogenes. También se ha demostrado la capacidad antimicrobiana de ciertas bebidas con contenido alcohólico como el vino o la cerveza, ambas con un pH ácido capaz de inactivar algunas cepas de patógenos como E. coli. La sal es otro alimento con una importante capacidad conservante, aunque cada vez más se reduce su presencia en los alimentos por razones de salud (Moyá et al., 2018).

### **9.2.8 Masalas**

Masala es una mezcla de especias tradicional del norte de la India, sus maneras de prepararlas van desde tostadas a molidas normalmente su combinación es de color marrón oscuro, su color se debe a que normalmente no contiene cúrcuma, el ingrediente principal del curry que le da ese color dorado tan característico. Cada vez se está haciendo más común entre las comunidades vegetariana y vegana (Romero et al., 2022).

Las especias tienen la capacidad para transformar el más insípido de los platos en una exquisitez. Las combinaciones son infinitas, sin embargo, existen mezclas que, por lo

bien que funcionan, se han ganado un nombre propio. Se utiliza para condimentar platos de carnes, pescados, mariscos y verduras (Hernando, 2018).

Técnicamente, la palabra especia se refieren a las hojas, flores, semillas o raíces de las plantas y que aportan sabor y aroma a los alimentos. Son ricas en aceites esenciales, y se usan principalmente como condimentos. Es común encontrarlas en polvo, pero algunos chefs prefieren usar la semilla entera o procesarla ellos mismos para que no pierdan sus características aromáticas (Romero et al., 2022).

Las propiedades beneficiosas para el organismo humano de las masalas dependen mucho de las especies que se utilizan para su elaboración. Podemos decir que sea cual sea la mezcla nos aportan o ayudan a calmar dolencias leves, contienen agentes antimicrobianos y conservan los alimentos, favorecen la digestión de los platos pesados al estimular la producción de los jugos gástricos, pueden ayudar a quemar calorías por su efecto termogénico, tienen un alto poder antioxidante y gran contenido en minerales y vitaminas sin dejar de lado la más importante, son buenos sustitutos de la sal (Barragán, 2019).

Actualmente los sorprendentes aromas que nos aportan estas especias pasan desapercibidos en la sociedad por el alto consumo de alimentos procesados con mayor contenido en sal los cuales van adicionados con conservantes y saborizantes químicos sin dejar de lado a la comida fast-food (Von Kopp, 2020).

A nivel nutricional las combinaciones de especias son ricas en antioxidantes y sustancias aromáticas anticancerígenas. Nos permite disfrutar de los alimentos naturales y descubrir nuevas combinaciones de sabores lo cual nos lleva a ensanchar nuestro horizonte culinario La obtención de estos productos es una alternativa natural para la industria alimentaria además de ayudar con el impacto ambiental al reducir los residuos agroindustriales (Toapanta, 2022).

### ***7.2.8.1 Origen.***

Técnicamente se considera una especia a las partes duras, como las semillas o cortezas, de ciertas plantas aromáticas, aunque por similitud, muchas veces también se engloba a las fragantes hojas de algunas plantas herbáceas, cuyo nombre real es hierbas. Eran nativas de las regiones tropicales de Asia, y de las islas Molucas en Indonesia, también conocidas como islas de las Especias. Las especias usadas en la actualidad son prácticamente las mismas que se usaban en la Antigüedad (Quiñonez y Román 2021).

Tal es el caso del Garam masala que se ha ganado un nombre dentro de la industria gastronómica, su nombre según la etimología de la palabra Garam, quiere decir “calentamiento” o lo que gastronómicamente se considera como “picante”, por otro lado, tenemos la palabra Masala que quiere decir “especias” si juntamos las dos palabras se traduce a “especias clientes” (Llambí, 2015).

Garam masala tiene su origen en el norte de la India, donde se utiliza especialmente en los platos tradicionales de Mughal. En el norte de la India hace más frío que en otras áreas con estaciones frías, por lo que esta mezcla de especias habría sido útil para ayudarlos a mantenerse calientes durante los inviernos más fríos, las especias calientes son bienvenidas. Se dice que esta mezcla de especias ayuda a acelerar el metabolismo, por eso es tan reconfortante; tener un metabolismo rápido puede ayudar a elevar la temperatura del cuerpo (Chiriboga, 2017).

Durante varios años, las especias fueron uno de los artículos más apreciados y caros de la época, normalmente se guardaban en cajones o arcones bajo llave, ya que representaban un gran tesoro. Gracias a su estratégica ubicación geográfica, Arabia poseía el control de dicho negocio, los mercaderes árabes detentaron prácticamente un monopolio sobre la comercialización. La búsqueda de especias tropicales jugó la parte más importante de la historia mundial, ya que estimuló la exploración y el descubrimiento



del Continente Americano y dio inicio a la apertura de los países del Este hacia la civilización y mercado de los países del Oeste (Ramírez, 2015).

En la actualidad la industria alimentaria y la farmacéutica, se posicionan como unas de las más importantes, debido al impacto directo que tienen en la vida de los individuos; hecho que representa a estas industrias enfrentar nuevos retos, para lograr captar la preferencia del consumidor a través de un producto de calidad que garantice el mínimo riesgo a su salud (Díaz, 2021).

#### **7.2.8.2 Usos.**

A la hora de preparar esta mezcla hay distintas variantes, según la región, las costumbres e incluso según el hogar, donde las proporciones pueden variar de acuerdo al plato que se desee sazonar. En esta mezcla de especias tan versátil, aromática y sabrosa, podemos encontrar un equilibrio entre calor, dulzura, picante y un toque de matices florales que agregan profundidad y complejidad en variedad de platos dulces y salados (Peña, 2016).

Las Masalas combina especialmente bien con carnes blancas en salsa: ternera, cerdo, pollo y otras aves. Puede utilizarse como condimento en platos de pescado y marisco, verduras, legumbres y huevos. También se emplea para hacer galletas y panes salados. Incluso se puede hacer un masala con fruta mezclando con una macedonia de guayabas, bananas, papayas y manzanas (Rosamel y Heinrichs, 2020).

Por otra parte, se pueden emplear en lentejas, sopas, en la carne molida para tacos, o simplemente espolvoréalo sobre tus palomitas de maíz para darles un toque exótico y se puede utilizarse como especia de mesa. El conjunto de especias se puede añadir en cualquier momento o usarla como adobo frotando sobre los alimentos a utilizar según la receta, se puede espolvorear al final para darle al plato una explosión de sabor (Rodríguez y Guadarrama, 2015).

### 9.2.9 Ingredientes usados

Las especias son un tipo de condimento de origen vegetal que se emplea con el objetivo de dar sabor a alimentos o bien de ayudar a conservarlos. Además, muchas especias tienen ciertas propiedades anti infecciosas y han sido usadas como medicinas naturales por diferentes culturas. Proviene de la corteza, la raíz, hojas, las semillas o los frutos de plantas (Bucay y Haiat, 2016).

Clavo; El capullo de la flor del clavero se utiliza como especia tras ser secado y, en ocasiones, molido, utilizado especialmente en Asia y en Europa. Se utiliza en cantidades limitadas porque tiene un sabor muy fuerte. Es habitual combinarlo con canela, nuez moscada y otras especias para condimentar carne roja, legumbres, arroz, salsas e incluso vinos y otras bebidas con alcohol (Reol, 2020).

Pimienta; los más conocidos son la pimienta negra y el pimentón, también llamado “pimienta roja” o “de Cayena”. La pimienta blanca y la pimienta verde, son otras variedades conocidas, se obtienen de la misma planta que la negra es muy popular como condimento para carnes o para hortalizas, mientras que el pimentón se emplea también en recetas con huevos, con queso, en estofados (Sandoya, 2022).

Nuez moscada; La nuez moscada es otra de las especias más utilizadas en todo el mundo. Forma parte de las tradiciones culinarias de muchos lugares, como India, Indonesia, Japón, Escocia y Holanda. En el Caribe se utiliza para preparar bebidas con alcohol (Hereter, 2021).

Jengibre; El rizoma es decir el tallo subterráneo de la planta se usa como especia, por lo general en forma de polvo, rallado o procesado. Está emparentada con otras especias como la cúrcuma y con el cardamomo. El té de jengibre es una infusión común a la que se atribuyen posibles beneficios para la salud general (Diaz y Marrufo, 2019).

Canela; La corteza de la canela se utiliza como condimento para una gran diversidad de alimentos: desayunos, aperitivos y postres; frutas, pan y cereales; platos tradicionales de diferentes regiones del mundo, y también infusiones. Esta especia es apreciada por su olor y su sabor intensos y característicos (Fonseca, 2019).

Chile; El chile es una variedad de pimiento picante muy popular como condimento en América Latina, no todos los chiles pican igual, todo depende de la concentración de capsaicina que contienen, que es el ingrediente que provoca el picor, se usan para realzar los sabores y agregar calor a los platos. se pueden usar frescos, pero también se pueden secar y triturar para usar como una especia, o conservar envasados, sumergiéndose en aceite o encurtidos, tiene alto contenido de vitamina C, vitaminas B6 y son ricos en caroteno, y minerales como el potasio, magnesio y hierro (Arcocha, 2020).

Anís; son semillas pequeñas muy parecidas a las semillas del hinojo, es una especia que viene en forma de estrellas compuestas generalmente por 8 a 12 canales dispuestos en forma circular alrededor de una columna muy corta, Son bastante intensas en su sabor y perfume. Es utilizada ampliamente en la cocina para aromatizar tanto platos salados como recetas dulces (Rosamel y Heinrichs 2020).

Cilantro o coriandro en granos: tienen un aroma cítrico bien intenso que se parece mucho al sabor de las hojas del cilantro. Es perfecto para cuando haces sopas y caldos de res o de pollo. Aromatizan increíblemente el guacamole y sazonan de maravilla las vinagretas (Rodríguez y García, 2021).

Albahaca; es una planta muy extendida por toda la cocina mediterránea. Su inconfundible aroma embriaga con solo rozar las hojas frescas y aporta un sabor fresco, dulzón y muy penetrante, mucho más tenue en el formato de especia seca. Se puede consumir en crudo o cocinada, y admite multitud de maridajes y preparaciones diferentes (Montes, 2019).

Ajo; Desde tiempos inmemoriales se utilizan los bulbos, tanto para su uso culinario como por sus propiedades terapéuticas. Contribuye a reducir la sal que echamos en los platos, contiene cantidades significativas de algunos micronutrientes como el manganeso, la vitamina B6, la vitamina C y el selenio, y es bajo en calorías (Burba y Cavagnaro, 2018).

Menta; Es una hierba aromática ha sido aprovechada tanto en la medicina alternativa como en la gastronomía debido a sus múltiples propiedades y su refrescante sabor, contiene omega 3 y las vitaminas A y C, además de minerales como hierro, potasio, magnesio, calcio, cobre y ácido fólico. A sus características se suman su acción antiséptica, descongestionante, analgésica y antibacteriana (Gómez, 2021).

Perejil; Es una hierba u hortaliza comestible, siempre que se consuma directo esta hierba es una muy buena fuente de vitamina C, imprescindible para poder absorber el hierro, también es un muy rica en vitamina A. Existen tres variedades: la variedad perejil de huerto o perejil rizado; el perejil continental o de hoja plana; y, por último, el perejil tuberoso o perejil de Hamburgo, que se cultiva por su deliciosa raíz (Espinoza, 2019).

Apio; El apio es una hortaliza que se puede utilizar en la cocina en forma de ensaladas, en guisos, en zumos y hasta crudo. Es una verdura que contiene antioxidantes y propiedades antiinflamatorias aportando vitaminas como la vitamina E, la vitamina C y la vitamina K (Ordoñez, 2019).

Orégano; Se utiliza en remedios naturales desde hace miles de años. Se puede utilizar fresco, pero el aroma de sus hojas se intensifica con el secado y, al igual que otras hierbas, pierde su sabor con la cocción, por lo que es mejor añadirlo al final de la preparación. contiene vitaminas A, C E y K, así como fibra, folato, hierro, magnesio, vitamina B6, calcio y potasio. Además, el orégano, que algunas veces es llamado “mejorana” contiene

potentes fitoquímicos que ofrecen potenciales beneficios de salud. destacan sus propiedades antioxidantes y antimicrobianas (Vernaza, Martillo, 2022).

Corteza de Limón; Es una fruta muy rica nutricionalmente hablando, ya que aporta multitud de vitaminas y minerales al organismo como el potasio, el selenio, el hierro y el magnesio, sin apenas calorías ni grasas. Es rico en vitamina C. Una de las principales propiedades del limón es que 100 ml de zumo casero aportan el 62% de las necesidades diarias de vitamina C. Dentro de la cocina potencia los aromas de los alimentos a los que acompaña y ofrece un contrapunto ácido exquisito. Además, evita que se oxiden muchas frutas y verduras frescas (Quirumbay, 2021).

Vinagre; El nombre vinagre, proviene de juntar las palabras, vino-agrio que pasó a llamarse vinagre para mayor comodidad y proviene de la fermentación acética del alcohol. Es uno de los condimentos más usados en la cocina ya que proporciona a los alimentos a los que se les adiciona un sabor y un aroma particular. Excelente conservante ya que impide la proliferación de microorganismos, aumentando así la vida útil del alimento (Pazmiño, 2020).

#### **9.2.10 Evaluación Sensorial.**

La evaluación sensorial se ha definido como la disciplina científica utilizada para evocar, medir, analizar e interpretar esas respuestas a los productos percibidos a través de los sentidos de la vista, el olfato, el tacto, el gusto y el oído (Pérez, 2019).

Es una ciencia que nace en la década de los años 40 del siglo XX, como respuesta a la falta de sistematización y objetividad que existía al evaluar los alimentos que se elaboraban en esa época, con el objetivo de que se vendieran en el mercado. Antes de la revolución industrial, el criterio de selección de las características que debería tener un alimento se basaba principalmente en el gusto y preferencias del conocimiento que el dueño del taller o fábrica tenía del consumidor de su producto (Hernández, 2005).

Además, en esa época, el estudio de los alimentos estaba centrado principalmente en que fueran inocuos y que fueran fisicoquímicamente estables. A medida que aumentaban los volúmenes de producción y que aparecían más productos en el mercado, se empezó a observar que se requería de metodologías que permitieran obtener resultados objetivos a través de los cuales se pudieran sacar conclusiones (Manfugás, 2020).

Así inicia el desarrollo de las metodologías sensoriales basadas en la capacidad de los seres humanos de utilizar sus sentidos. A medida que se requirieron metodologías sensoriales más complejas, se tuvo que acudir a otras ciencias como psicología, química, física, matemáticas, medicina, entre otras, para fundamentar el desarrollo de las metodologías sensoriales que permitieran evaluar los alimentos y materiales (Morales y Zamora., 2020).

La evaluación sensorial considera y analiza la relación entre un estímulo físico dado y la respuesta del sujeto, el resultado a menudo se considera como un proceso de un solo paso. Hay al menos tres pasos en el proceso: el estímulo interactúa con el órgano sensorial y se convierte en una señal nerviosa que viaja al cerebro. Con experiencias previas en la memoria, el cerebro interpreta, organiza e integra las sensaciones entrantes en las “percepciones”. Finalmente, se formula una respuesta basada en la percepción del sujeto, que le permite saber si lo que está percibiendo es dulce, duro, amarillo o cualquier otro atributo sensorial (Penna, 2001).

### **Figura 3.**

*Evaluación Sensorial*



**Nota:** Adoptado de *Evaluación sensorial. Análisis sensorial. Vocabulario* (ISO 5492:1992). Agencia Española de Normalización.(AENOR, 1997)

### **9.2.11 Escala Hedónica.**

Una prueba hedónica es aquella en la que el consumidor expresa su reacción subjetiva ante el producto, indicando si le gusta o le disgusta, si lo acepta o lo rechaza. Los métodos de escalas involucran la aplicación de números para cuantificar experiencias sensoriales. A través de este proceso de números, la evaluación sensorial se vuelve una ciencia cuantitativa sujeta a análisis estadísticos, modelos, predicciones y fuertes teorías (Segovia y López, 2018).

Las escalas hedónicas verbales recogen una lista de términos relacionados con el agrado o no del producto por parte del consumidor. Pueden ser de cinco a once puntos variando desde el máximo nivel de gusto al máximo nivel de disgusto y contar con un valor medio neutro, a fin de facilitar al evaluador la localización de un punto de neutralidad (Alecha, 2018).

La escala categórica más utilizada en la evaluación de alimentos es la escala hedónica de nueve puntos que fue desarrollada por el U.S Army Food Container Institute en 1950. Los rangos de los números van desde uno a nueve, siendo uno “disgusta

extremadamente”, cinco “ni me gusta ni me disgusta” y nueve “gusta extremadamente” (Castañeda, 2016).

#### Figura 4.

##### *Escala Hedónica*

The figure illustrates the Hedonic Scale (Escala Hedónica) and its application in a survey. At the top, there is a 9-point Likert scale represented by smiley faces, ranging from 1 (most displeased) to 9 (most pleased). Below this, four Likert-type items are presented, each with five colored response options (yellow, blue, green, brown, orange) and a corresponding empty box for the selected response.

1. ¿Cuánto le gusta o disgusta el VINO del supedito?  
 2. ¿Cuánto le gusta o disgusta el SABLÓN del supedito?  
 3. ¿Cuánto le gusta o disgusta el FLETA del supedito?  
 4. Según le gusta de estos, si las ensambra en la venta:  
 1. Sin la compra sola  
 2. Fundamentalmente solo con queso  
 3. Fundamentalmente con la compra sola  
 5. Si la compra sola

*Nota.* Adoptado de *Escala Hedónica* de Universidad Nacional de Trujillo. (Facultad de Ciencias Agropecuarias 2016)



## **10. Diseño Metodológico**

### **10.1 Métodos de Investigación**

#### **10.1.1 Método fenomenológico**

El objetivo que persigue es la comprensión de la experiencia vivida en su complejidad; esta comprensión, a su vez, busca la toma de conciencia y los significados en torno del fenómeno. Para llevar a cabo una investigación bajo este enfoque, es indispensable conocer la concepción y los principios de la fenomenología, así como el método para abordar un campo de estudio y mecanismos para la búsqueda de significados, de esta manera nos permite conocer las vivencias por medio de los relatos, las historias y las anécdotas es fundamental porque permite comprender la naturaleza de la dinámica del contexto e incluso transformarla llegando a efectuar una investigación exhaustiva y llegar a la raíz, es decir, al campo donde se concreta la experiencia (Hernández Mateos,2018).

En este caso se procederá a la aplicación de técnicas y herramientas que permitirán recoger la información pertinente, para poder explicar dichos sucesos, en este caso en particular se aplicarán encuestas, dirigidas a los habitantes de la ciudad de Loja para poder conocer los gustos y preferencias de los potenciales consumidores, con el fin de comprender el gusto gastronómico de los clientes del Restaurante “Zona de Carnes y Mariscos”, y determinar los productos a elaborar.

#### **10.1.2 Método hermenéutico**

La hermenéutica provee una alternativa propia para la interpretación de los textos, en el sentido general es el estudio de la comprensión, de la interpretación, y en sentido particular, la tarea de la interpretación de textos. Se distingue el enfoque hermenéutico de uno empírico-analítico y de otro crítico-social ya que otorga preponderancia y estatuto científico a la investigación bibliográfica. El campo de la hermenéutica se desarrolló como un esfuerzo para lograr modos históricos y humanísticos del entendimiento, pero

no solo se limita a un conjunto de instrumentos y técnicas para la explicación de textos, sino que intenta ver el problema dentro del horizonte general de la interpretación misma de esta manera, su foco de atención es doble (Fuster Guillen, 2019).

Este método permitirá investigar todos los conceptos e información de los alimentos o materia prima a utilizar, observar fuentes bibliográficas que contribuirán a la obtención de información para la creación de un producto de calidad logrando una aceptación y mayor acogida en el Restaurante “Zona de Carnes y Mariscos” de la ciudad de Loja. Por otro lado, contribuye al conocimiento y aplicación correcta de las técnicas culinarias, normas de manipulación adecuada de los alimentos y características de la materia prima a utilizar.

### **10.1.3 Método práctico proyectual**

El método proyectual es una serie de operaciones necesarias, dispuestas en un orden lógico dictado por la experiencia el cual es utilizada en el presente trabajo por manera eficaz y simplificada para desarrollar o solucionar problemas de diseño, llegando a una idea o propuesta diferente a las existentes. Esta metodología evita el inventar la rueda con cada proyecto y plantea sistematizar la resolución de problemas (Martínez, 2021).

Este último método hace referencia a la finalización del presente proyecto con el fin de elegir una adecuada presentación y elaboración de la guía y menú para presentar la nueva línea de productos a base de adobos y masalas para el Restaurante “Zona de Carnes y Mariscos” de la ciudad de Loja, para ello se aplicará una evaluación sensorial, con la finalidad de tener mayor aceptación en el público en general mediante la elaboración de los nuevas alternativas gastronómicas mismas que serán ofertados por dicho local.

## **10.2 Técnicas de Investigación**

### **10.2.1 Entrevistas**

La entrevista es una de las principales herramientas de evaluación, exploración y comprensión integral del otro. Los rasgos de personalidad se constituyen en un repertorio de posibilidades, en un conjunto de pautas sistematizadas en cada individuo y son estas las que se ponen en juego en una entrevista buscando profundizar en una parte de la vida del entrevistado con un fin específico. En esta línea, se plantea la entrevista más allá de una técnica de recolección de datos, sino más bien, como relación humana (Zhang, 2020).

La presente técnica permitirá recolectar información pertinente y oportuna por parte de los profesionales de la gastronomía mismos que dotará de sus conocimientos científicos i empíricos para el desarrollo del presente proyecto investigativo, de tal manera que aporta al fortalecimiento en el desarrollo, elaboración y presentación de la nueva línea de adobos y masalas, ofrecidos para la degustación de la comunidad Lojana.

### **10.2.2 Encuestas**

La encuesta es una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con el fin de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población. Por ello, se dice que la encuesta es un método descriptivo con el que se pueden detectar ideas, necesidades, preferencias, hábitos de uso con el ánimo de obtener resultados que luego puedan ser trasladados al conjunto de la población (Ametrano, 2019).

Por medio de esta técnica vamos a recopilar datos bajo un conjunto de procedimientos estandarizados para la presente investigación, con el objetivo de describir, predecir y/o explicar una serie de características que se medirán a la población económicamente activa, una vez finalizadas las encuestas se procederá a estudiar la información sobre los

gustos y preferencias de la nueva línea de adobos y masalas que se ofrecerán para el Restaurante “Zona de Carnes y Mariscos” de la ciudad de Loja.

### **10.2.3. Determinación del universo y la muestra**

Esta técnica es la que nos sirve para determinar un tamaño adecuado que corresponde a una parte de la población total del canton de loja, como son sus habitantes económicamente activos que según el censo INEC en el año 2010 son 176.423 personas, para ello se toma en cuenta el ejemplo de la siguiente formula: 521 154 habitantes.

En donde:

$n$  = es el tamaño de la muestra poblacional a obtener

$N$  = es el tamaño de la población total.

$\sigma$  = representa la desviación estándar de la población. En caso de desconocer este dato es común utilizar un valor constante que equivale a 0.5

$Z$  = es el valor obtenido mediante niveles de confianza. Su valor es una constante, por lo general se tienen dos valores dependiendo el grado de confianza que se desee siendo 99% el valor más alto (este valor equivale a 2.58) y 95% (1.96) el valor mínimo aceptado para considerar la investigación como confiable.

$e$  = representa el límite aceptable de error muestra, generalmente va del 1% (0.01) al 9% (0.09), siendo 5% (0.05) el valor estándar usado en las investigaciones.

Una vez establecido los valores adecuados, se procede a realizar la sustitución de los valores y aplicación de la fórmula para obtener el tamaño de la muestra poblacional correspondiente al universo finito determinado.

$$n = \frac{(1,96)^2 * (0,5)^2 * 176.423}{(0,05)^2 * (176.423 - 1) + (1,96)^2 * 0,5^2}$$

$$n = \frac{(3,84) * (0,25) * (176.423)}{(0,0025) * (176.422) + (3,84) * (0,25)}$$

$$n = \frac{169.366,08}{441.055 + 0,96}$$

$$n = \frac{169.366,08}{441.055,96}$$

$$n = 383$$

## 11. Análisis e interpretación de resultados de las encuestas

### 11.1. Análisis e interpretación de resultados de las encuestas

**Pregunta N°1** ¿Consume usted adobos o masalas naturales?

**Tabla 1.** Consumo de adobos o masalas naturales

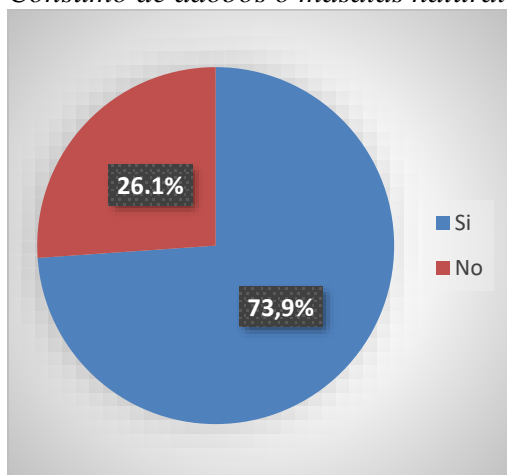
*Consumo de adobos o masalas naturales*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	283	73,9%
No	100	26,1%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

*Nota.* En esta tabla se indican los resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

**Figura 5.**

*Consumo de adobos o masalas naturales*



*Nota.* Resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

#### **Análisis cuantitativo**

De los datos obtenidos de la tabla 3 figura 5 el total de encuestados (as), 283 personas que representan el 73,9% consumen adobos o masalas naturales dentro de la ciudad de Loja, por otro lado 100 personas que representan el 26,1% no consumen adobos o masalas.

#### **Análisis cualitativo**

Según datos obtenidos de la tabla 3 y figura 5 nos da como resultado un gran porcentaje de personas que consumen adobos o masalas naturales dado que lo consideran saludable y viable a la hora de sazonar o condimentar todo tipo de elaboraciones

gastronómicas Por otro lado, tal y como se evidencia hay un bajo índice de aceptación, pues los motivos que empujan a no consumir adobos o masalas naturales son por razones de no cambiar un producto comercial ya establecido en el mercado.

**Pregunta N°2** ¿Con que frecuencia consume usted adobos o masalas naturales en sus elaboraciones gastronómicas?

**Tabla 2.**

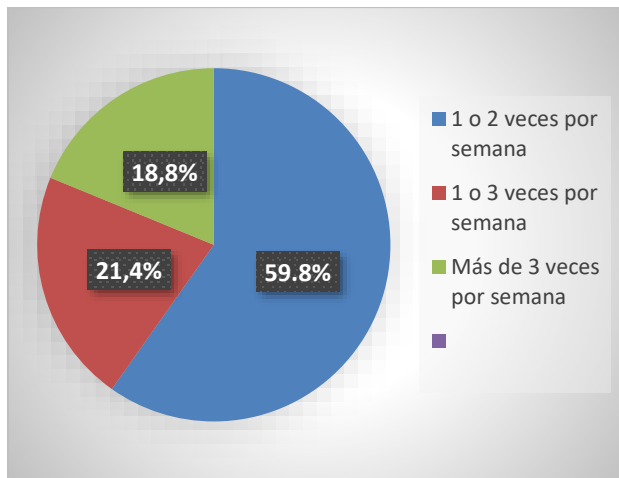
*Frecuencia de consumo de adobos o masalas naturales*

<b>Variante</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>1 o 2 veces por semana</b>	229	59,8%
<b>1 o 3 veces por semana</b>	82	21,4%
<b>Más de 3 veces por semana</b>	72	18,8%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

*Nota.* En esta tabla se indican los resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

**Figura 6.**

*Frecuencia de consumo de adobos o masalas naturales*



*Nota.* Resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

### **Análisis cuantitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 4 figura 6 del total de encuestados (as), 229 personas con un 59,8% consumen con frecuencia 1 o 2 veces por semana adobos o masalas naturales, por otro lado 82 personas con un 21,4% consumen con frecuencia 1 o 3 veces por semana adobos o masalas naturales y por último 72 personas con 18,8% consumen con frecuencia más de 3 veces por semana adobos y masalas naturales.

### **Análisis cualitativo**

Como resultado la tabla 4 figura 6 nos permite identificar que hay un gran porcentaje de personas que consumen con frecuencia 1 o 2 veces por semana adobos o masalas naturales en las preparaciones de sus hogares, restaurantes o locales comerciales siendo el porcentaje más alto. Por otro lado, las personas que respondieron que consumen con frecuencia más de 3 veces por semana es debido a la falta de información acerca de los productos que consumen, ya que muchos de ellos no saben si son especias envasadas, enlatados o productos frescos.



**Pregunta N°3** ¿Dentro de sus elaboraciones gastronómicas cuantas veces utiliza adobos o masalas?

**Tabla 3.**

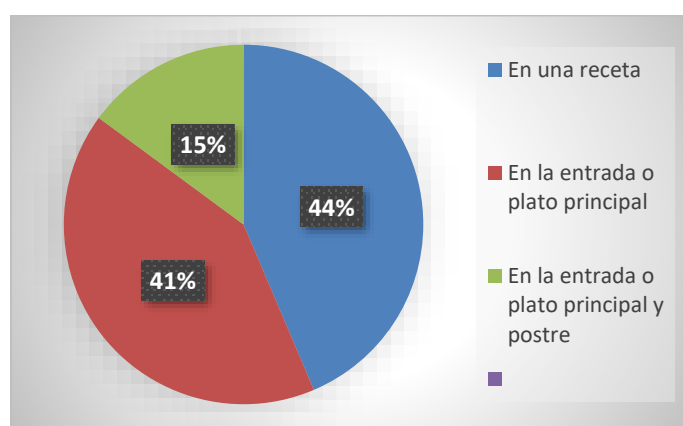
*Ocasiones donde utiliza adobos o masalas*

<b>Variable</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>En una receta</b>	167	43,6%
<b>En la entrada o plato principal</b>	159	41,5%
<b>En la entrada o plato principal y postre</b>	57	14,9%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

*Nota.* En esta tabla se indican los resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

**Figura 7.**

*Ocasiones donde utiliza adobos o masalas*



*Nota.* Resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

### **Análisis cuantitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 5 figura 7 del total de encuestados (as),167 personas siendo la cantidad más alta con 43,6% utilizan adobos o masalas en 1 receta gastronómica, por otro lado 159 personas con el 41,5% utilizan en la entrada o plato principal, por ultimo 57 personas con 14,9% utilizan adobos o masalas naturales en la entrada, plato principal y postre.

### **Análisis cualitativo**

Los datos obtenidos en la tabla 5 figura 7 nos revelan que hay un gran porcentaje de consumo de adobos y masalas en 1 sola elaboración gastronómica esto se debe por la falta de tiempo en los consumidores a la hora de realizar la ingesta de alimentos en su dieta diaria, ya sea dentro de restaurantes o en sus hogares. Por otro lado, las personas que realizan una dieta alimentaria de 3 tiempos (entrada, plato principal y postre) son conscientes de los beneficios que aportan los adobos y masalas naturales en su salud, para lo cual buscamos implementar por medio del proyecto un mayor consumo de estos y a su vez aportar a su salud diaria.

**Pregunta N°4** ¿En qué lugares cree usted que se consumen más adobos y masalas naturales?

**Tabla 4.**

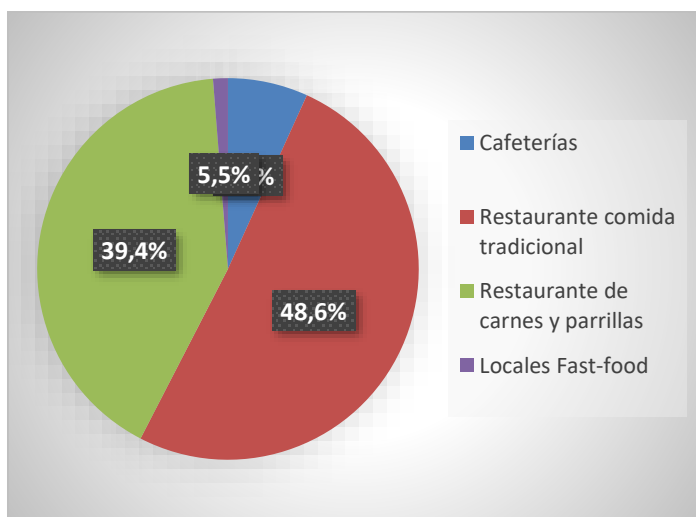
*Lugares de consumo de adobos y masalas*

<b>Variable</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Cafeterías</b>	25	6,5%
Restaurante comida tradicional	168	48,6%
Restaurante de carnes y parrillas	151	39,4%
Locales Fast-food	21	5,5%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

*Nota.* En esta tabla se indican los resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

**Figura 8.**

*Lugares de consumo de adobos y masalas*



*Nota.* Resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

### **Análisis cuantitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 6 figura 8 del total de encuestados (as), 168 personas con 48,6% siendo la cantidad más alta destaca que en restaurantes de comida tradicional es donde más se utiliza adobos y masalas, por otro lado 151 personas con 39,4% opinan que existe un mayor consumo de especias en restaurantes de carnes y parrillas, le siguen 25 personas con 6,5% que opinan sobre el uso de especias en cafeterías y por ultimo 21 encuestados con 5,5% nos indica que se hace uso de estas en locales Fast-food.

### **Análisis cualitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 6 figura 8 nos ayuda a identificar que hay un dos grades porcentajes dentro de los mismos rangos los cuales son positivos ya que se utiliza adobos y masalas naturales en restaurantes de comida tradicional y en carnes y parillas, con ellos nos comunican que prefieren una comida típica con sabores naturales. Por otro lado, los dos porcentajes restantes nos indican que en cafeterías y restaurantes Fast.food el consumo de especias naturales es de menor índice, si bien es cierto son locales con comida poco condimentada y se enfocan en bebidas.

**Pregunta N°5** ¿Considera usted importante el desarrollo de alternativas de adobos y masalas naturales dentro de la industria de aliños, sazónadores y especias?

**Tabla 5.**

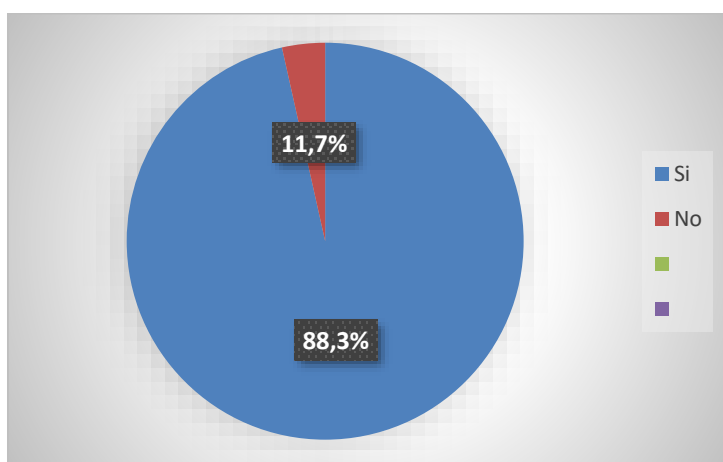
*Desarrollo de alternativas de adobos y masalas naturales dentro de la industria de aliños, sazónadores y especias.*

<b>Variable</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	338	88,3%
No	45	11,7%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

*Nota.* En esta tabla se indican los resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

**Figura 9.**

*Desarrollo de alternativas de adobos y masalas naturales dentro de la industria de aliños, sazónadores y especias*



*Nota.* Resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

### **Análisis cuantitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 7 figura 9 del total de encuestados (as), 338 personas con 88,3% opinaron que, si están de acuerdo en el desarrollo de alternativas de adobos y masalas naturales para la industria de aliños, sazoadores y especias, por otro lado 45 personas con 11,7% opinaron que no están de acuerdo en el desarrollo de nuevas alternativas.

### **Análisis cualitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 7 figura 9 permite identificar que hay un gran porcentaje de personas en acuerdo con el desarrollo de una nueva línea de adobos y masalas naturales dentro de la industria de aliños, sazoadores y especias, logrando así una gran aceptación, dentro de las cocinas de restaurantes y hogares, considerando el cuidado de la salud y sin dejar de lado el sabor que nos otorgan. Por otro lado, las personas que respondieron no, son consumidores de productos ya sea por marca o por costumbre dentro de la industria.

**Pregunta N°6** ¿Considera usted importante innovar la industria de adobos y masalas con el fin de mejorar la salud del consumidor?

**Tabla 6.**

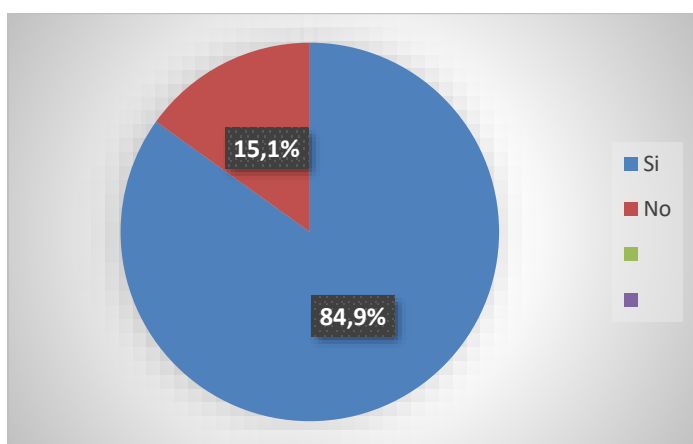
*Importancia de innovar la industria de adobos y masalas con el fin de mejorar la salud del consumidor*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	325	84,9%
No	36	15,1%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

*Nota.* En esta tabla se indican los resultados obtenidos de la encuesta (Morocho, 2023)

**Figura 10.**

*Importancia de innovar la industria de adobos y masalas con el fin de mejorar la salud del consumidor*



*Nota.* Resultados obtenidos de la encuesta (Morocho, 2022)

### **Análisis cuantitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 8 figura 10 del total de encuestados (as), 325 personas con 84,9% opinaron que consideran importante innovar la industria de adobos y masalas con el fin de mejorar la salud del consumidor, por otro lado 36 personas con 8,9% opinaron que la innovación de nuestro producto no es de su total acuerdo.

### **Análisis cualitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 8 figura 10 revela que hay un gran porcentaje de personas que consideran importante innovar dentro de la industria de adobos y masalas con el fin de mejorar la salud de los consumidores dado que existen varias enfermedades por el mal uso de las mismas o en cantidades excesivas, con el presente proyecto se busca dar tanto una alternativa como solución enfocándonos en su bienestar. Por otro lado, obtenemos una menor aceptación al desarrollo del producto, como consecuencia a la falta de información acerca del aporte nutricional y saludable que nos ofrecen los adobos y masalas naturales al cuidado de nuestro organismo.

**Pregunta N°7** ¿Cree usted, que el consumo de adobos y masalas naturales mejora la salud de las personas?

**Tabla 7.**

*Cuidado de la salud por medio del consumo de adobos y masalas naturales*

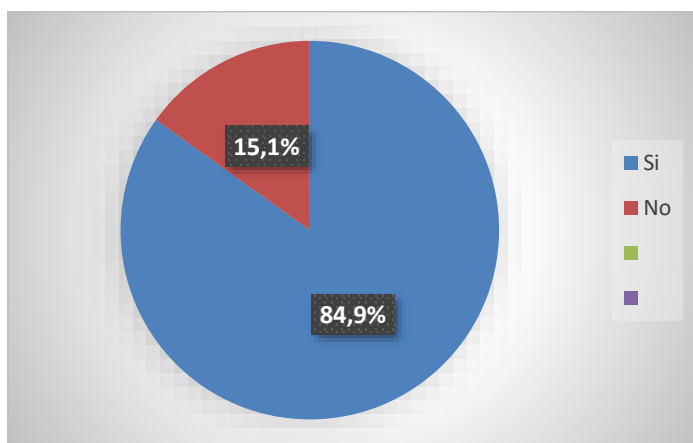
<b>Variable</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	325	84,9%
No	58	15,1%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

*Nota.* En esta tabla se indican los resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)



**Figura 11.**

*Cuidado de la salud por medio del consumo de adobos y masalas naturales*



*Nota.* Resultados obtenidos de la encuesta (Morocho, 2023)

### **Análisis cuantitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 9 figura 11 del total de encuestados (as), 325 personas con 84,9% opinaron que el consumo de adobos y masalas naturales mejora la salud de las personas y 58 personas con 15,1% opinaron que el consumo de adobos y masalas naturales no aporta ningún beneficio.

### **Análisis cualitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 9 figura 11 nos ayuda a identificar que existe un alto porcentaje de personas que aceptan los adobos y masalas naturales por los múltiples componentes nutricionales que los conforman y su versatilidad de uso. Por otro lado, obtenemos una minoría considerable que no cree en sus beneficios, producto de la falta de campañas informativas acerca de las especias dentro de las cocinas, los valores nutritivos y minerales q nos proporciona cada ingrediente y su naturalidad.

**Pregunta N°8** ¿Compraría usted un adobo o masala desarrollado a base de productos naturales para darle sabor a sus recetas gastronómicas?

**Tabla 8.**

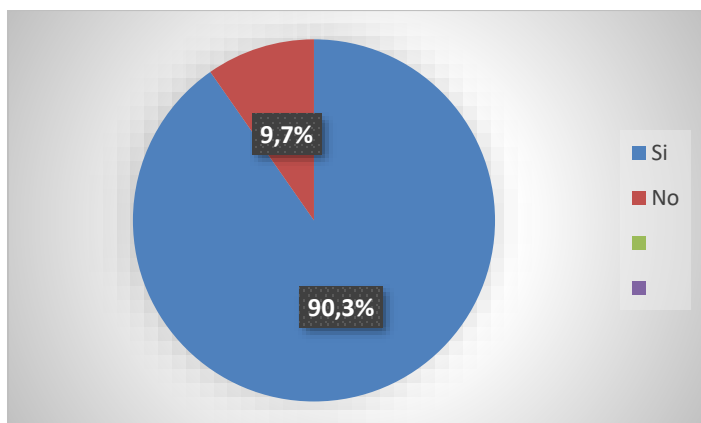
*Compra de adobo o masala desarrollado a base de productos naturales para darle sabor a sus recetas gastronómicas*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	346	90,3%
No	37	9,7%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

*Nota.* En esta tabla se indican los resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

**Figura 12.**

*Compra de adobo o masala desarrollado a base de productos naturales para darle sabor a sus recetas gastronómicas*



*Nota.* Resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

### **Análisis cuantitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 10 figura 12 del total de encuestados (as), 346 siendo este la cantidad más alta con 90,3% opinan que, si compraría un adobo o masala desarrollado a base de productos naturales, por otro lado 37 personas con 9,7% no lo comprarían.

### **Análisis cualitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 10 figura 12 nos permite verificar como un producto que aporte beneficios al cuidado de la salud y a su vez nos permita dar el sabor necesario a nuestras elaboraciones gastronómicas dentro de restaurantes, locales comerciales, cafeterías, hogares es adquirido por la población. No obstante, el pequeño grupo que no compraría el producto se enfoca en mantener sus costumbres culinarias y el temor a cambiar su marca o envase tradicional.

**Pregunta N°9** ¿Qué tan importante considera implementar una nueva línea de adobos y masalas al menú del restaurante Zona de carnes y mariscos?

**Tabla 9.**

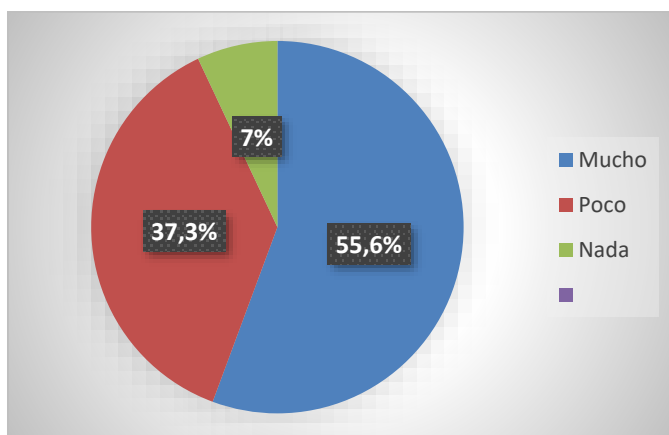
*Implementación de una nueva línea de adobos y masalas al menú del restaurante Zona de carnes y mariscos*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	213	55,6%
Poco	143	37,3%
Nada	27	7%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

*Nota.* En esta tabla se indican los resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

**Figura 13.**

*Implementación de una nueva línea de adobos y masalas al menú del restaurante Zona de carnes y mariscos*



*Nota.* Resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

### **Análisis cuantitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 11 figura 13 del total de encuestados (as), 213 siendo este la cantidad más alta con 55,6% opinan que es importante implementar una nueva línea de adobos y masalas dentro de las elaboraciones gastronómicas para el restaurante Zona de carnes y mariscos siguiendo con las encuestas realizadas 143 personas con 37,3% lo considera de poca importancia y finalmente 27 personas con el 7% piensan que no es nada importante.

### **Análisis cualitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 11 figura 13, muestra 3 grupos diferentes conformados por personas a las que les interesa que haya una implementación de una nueva línea de de adobos y masalas al menú del restaurante Zona de carnes y mariscos, aportando nuevos sabores y siendo de gran beneficio al cuidado de la salud, esto le generaría un nuevo enfoque a su negocio en benéfico y calidad. En la mitad se encuentra el grupo que manifiesta que no es tan importante, por razones como son cambiar procesos, nuevos proveedores, etc. y por ultimo hay un pequeño grupo, pero no menos importante que recalcar que no es necesario una nueva línea de de adobos y masalas al menú del restaurante, por temor al rechazo de los clientes habituales.

**Pregunta N°10** ¿Dentro de las especias naturales que utilizan en su cocina/restaurante/local comercial selecciones las de su preferencia? Marque 3

**Tabla 10.**

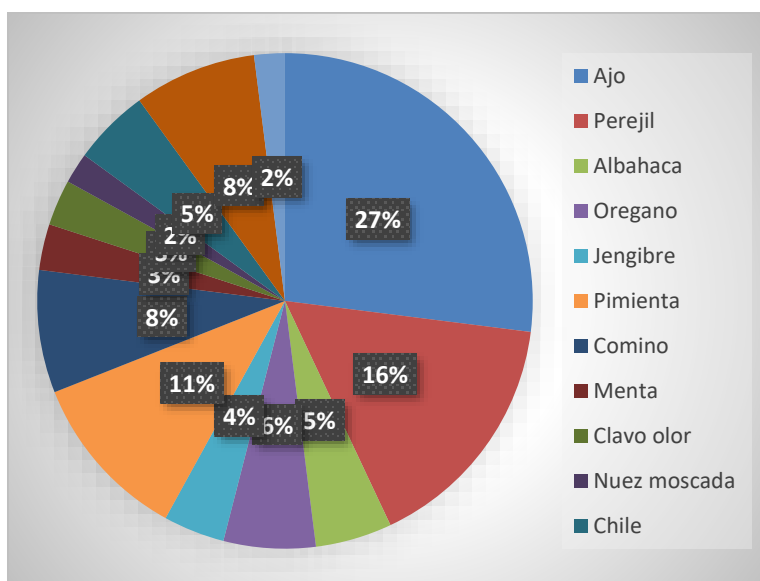
*Degustación de especias naturales*

<b>Variable</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Ajo	186	48,6%
Perejil	147	38,4%
Albahaca	78	20,4%
Orégano Fresco	96	25,1%
Jengibre	63	16,4%
Pimienta negra	141	36,8%
Comino	129	33,7%
Hierba buena/menta	46	12%
Clavo de olor	46	12%
Nuez moscada	33	8,6%
Chile (Ají)	45	11,7%
Cilantro	108	28,2%
Apio	25	6,5%

*Nota.* En esta tabla se indican los resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

**Figura 14.**

*Degustación de especias naturales*



*Nota.* Resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

### **Análisis cuantitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 12 figura 14 del total de encuestados (as), se pudo obtener 3 ingredientes que destacan sobre los demás, como son: ajo 186 personas con 48,6%, perejil 147 personas con 38,4% y pimienta negra 141 personas con 36,8%

### **Análisis cualitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 12 figura 14, nos muestra las tres especias más utilizadas a la hora de realizar elaboraciones gastronómicas, con mayor porcentaje tenemos el ajo fresco ya que aporta gran sabor y contiene múltiples funciones dentro del organismo. Como segundo lugar tenemos el perejil el cual aporta sabor, frescura a las elaboraciones y vitaminas al organismo y por último la pimienta negra recién molida la cual nos genera ese toque de picante por su contenido alcaloide, el cual nos ayuda a las defensas de nuestro organismo.

**Pregunta N°11** ¿Sustituiría usted los sazonadores y aliños comerciales por adobos, masalas naturales en la preparación de sus recetas gastronómicas por benéfico a su salud?

**Tabla 11.**

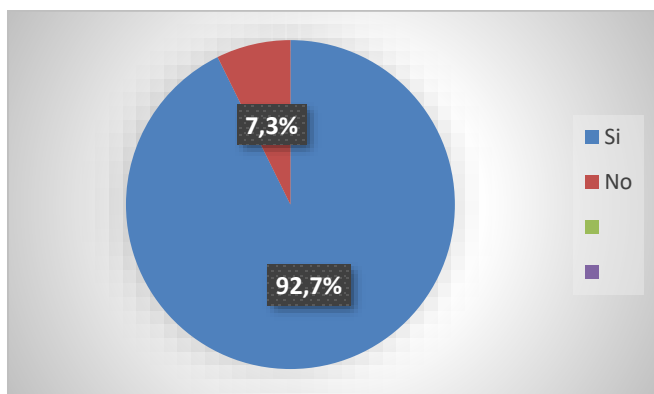
*Sustitución de sazonadores y aliños comerciales por adobos, masalas naturales en beneficio de la salud*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	355	92,7%
No	28	7,3%
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

*Nota.* En esta tabla se indican los resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

**Figura 15.**

*Sustitución de sazonadores y aliños comerciales por adobos, masalas naturales en beneficio de la salud*



*Nota.* Resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

### **Análisis cuantitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 13 figura 15 del total de encuestados (as), 355 siendo este la cantidad más alta con 92,7% opinan que, si sustituiría los sazonadores y



aliños comerciales por adobos, masalas naturales en la preparación de sus recetas gastronómicas en benéfico a su salud, por otro lado 28 personas con 7,3% no estarían de acuerdo.

### **Análisis cualitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 13 figura 15 nos revela que un alto porcentaje personas cambiaría sus productos de consumo habitual por una nueva línea de adobos y masalas naturales enfocadas en el cuidado de la salud, por otro lado, un porcentaje menor opinan que seguirán usando los sazónadores y aliños típicos, ello es porque desconocen los aditivos, sustancias poco beneficiosas para la salud y una mezcla de sabores artificiales.

**Pregunta N°12** ¿Qué es lo que más le llama la atención de los adobos y masalas naturales?

**Tabla 12.**

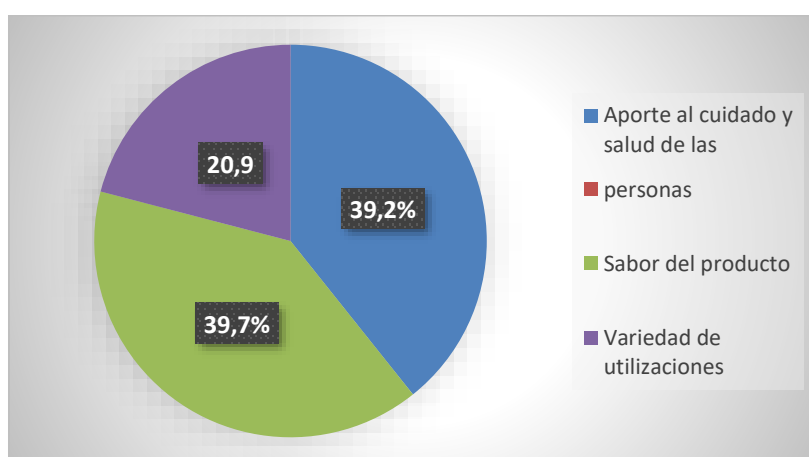
*Beneficios de los adobos y masalas naturales*

<b>Variable</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Aporte al cuidado y salud de las personas	150	39,2%
Sabor del producto	152	39,7
Variedad de utilizaciones	80	20,9
<b>Total</b>	<b>383</b>	<b>100%</b>

*Nota.* En esta tabla se indican los resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

**Figura 16.**

*Beneficios de los adobos y masalas naturales*



*Nota.* Resultados obtenidos de la encuesta. (Morocho, 2023)

### **Análisis cuantitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 14 figura 16 del total de encuestados (as), 152 personas con 39,7% lo que más les llama la atención de los adobos y masalas naturales es el sabor del producto, cerca de los mismos valores 150 personas con 39,2% opinaron que aporta al cuidado y salud de las personas, por ultimo 80 personas con 20,9% decidieron que con este producto obtenemos una gran variedad de utilizaciones.

### **Análisis cualitativo**

El resultado que nos arroja la tabla 14 figura 16 nos ayuda a identificar que hay dos altos porcentajes similares los cuales nos indican que la nueva línea de adobos y masalas naturales entregan un sabor y a su vez aportan al cuidado y salud de las personas, en cambio el menor porcentaje revela que son diversas las utilizaciones del producto, el resultado final nos revela una total aceptación del producto, generando una nueva alternativa, otorgando las cualidades organolépticas buscadas y proporcionando una calidad tanto en las elaboraciones gastronómicas como el cuidado de la salud de las personas.

### **Análisis global de encuestas**

Como análisis global obtenemos como resultado una gran aceptación por la nueva línea de adobos y masalas naturales, la mayoría de personas han afirmado que conocen sus beneficios y los múltiples usos que se pueden emplear dentro de las cocinas a la hora de realizar cualquier receta gastronómica, pero no solo es su uso si no la selección de cada ingrediente a la hora de elaborar las mezclas para obtener un producto equilibrado, con minerales en beneficio al organismo y cuidado de la salud. Sin duda alguna es un producto que busca ir más allá de generar un sabor final en las recetas, pues se enfoca en el consumismo natural de productos seleccionados ricos en minerales, vitaminas y nutrientes que son de alto valor nutricional muy favorables en la dieta diaria de una manera saludable y sostenible, cambiando la manera de ver la industria de sazadores, especias, adobos ya que muchos de ellos utilizan saborizantes

y colorantes artificiales.

Cabe mencionar que el gran problema se enfoca en el alto consumo de sodio el cual provoca múltiples enfermedades acarreado la muerte como son la hipertensión o problemas cerebro vasculares, las encuestas realizadas revelan que aun conociendo las enfermedades mencionadas no controlan los valores de sodio que consumen en su vida diaria,

Como resultado final la gran mayoría de la población encuestada manifestó que el proyecto sería de gran aporte al ámbito social, de la salud y el emprendimiento, acogiéndolo con buenos resultados y cambiando la manera de preparar sus recetas sea en restaurantes, locales gastronómicos y hogares, dejando atrás el consumo masivo de productos industrializados con altos contenidos en sodio, saborizantes artificiales, colorantes etc.

## **11.2. Análisis e interpretación de resultados de las entrevistas**

### **Entrevistas**

#### **1. ¿Considera usted importante poner en el mercado una alternativa de adobos y masalas naturales al sodio común o comercial? ¿Por qué?**

Efectivamente, en la actualidad las enfermedades ligadas a problemas del corazón han tenido un gran impulso, entre uno de los motivos más relevantes se encuentra la alimentación con exceso de sal el cual genera complicaciones muy serias en la salud. Por ello la alternativa desarrollada tiene múltiples factores aceptables para ser dentro de la industria una opción muy viable al cuidado de la salud.

#### **2. ¿Está de acuerdo en la innovación de nuevos adobos y masalas naturales dentro de la gastronomía?**

Los adobos y las masalas son técnicas milenarias, muchos de los productos utilizados en estas preparaciones eran utilizados por las civilizaciones antiguas, a lo largo de la evolución y por medio del comercio y la colonización muchos productos han llegado a formar parte de nuestra dieta en la preparación de alimentos, no es algo innovador en este sentido, pero sí en el sentido de usar este tipo de elementos para aromatizar y generar sabor supliendo la no utilización del sodio como condimento en las cocinas.

#### **3. ¿Utilizar adobos y masalas naturales dentro de los menús de restaurantes, cree usted que significan un cuidado en la salud de las personas? ¿Por qué?**

Sin duda alguna, el uso de este tipo de elementos va de la mano con la evolución dentro de las nuevas cocinas, buscando la innovación y mejora dentro de las cocinas tradicionales ya establecidas y restaurantes próximos a aperturar, es por ello que al utilizar una nueva línea de adobos y masalas naturales, estamos generando al consumir

una nueva manera de condimentar, sazonar, adobar con el fin de generar sabor en las elaboraciones gastronómicas de cada restaurantes, al utilizar solo productos seleccionados y naturales estamos entregando a la población un producto en beneficio al cuidado de su dieta diaria.

**4. ¿En el desarrollo de adobos y masalas qué técnicas y métodos considera usted que deben ser importantes y se deben respetar?**

La técnica más favorable para obtener el máximo beneficio del producto terminado es por medio de la deshidratación del producto, combinándola con el tueste para generar una mayor explosión de sabor, olor y color en el producto final. Sin dejar de lado el control y manejo de calidad del producto para lograr una mejor infusión y maceración en los productos finales. El manejo de temperaturas correctas nos permitirá conservar las cualidades organolépticas de los productos de la mejor manera posible.

**5. ¿Crear alternativas naturales al cuidado de la salud dentro de la industria de aliños, sazonadores y especias dentro de la ciudad de Loja considera usted que es una opción viable? ¿Por qué?**

Considerando que las especias son seleccionadas desde la frescura de la materia prima, y combinadas en porcentajes generando una mezcla de sabores idóneos para suplir el sodio a la hora de elaborar los adobos y masalas con gran aporte tanto en vitaminas, minerales y otros beneficios al cuidado de la salud, la opción es viable siempre y cuando se respeten todos los procesos, métodos, empaques, almacenamiento y temperaturas.

**Análisis global de entrevistas**

Con los datos obtenidos en las entrevistas realizadas, el tema de salud preocupa a la mayoría de personas, sin embargo, el cuidado de la misma no lo asocian a una buena elección de material prima a la hora de preparar los alimentos, el gran consumo de

productos enlatados, comidas rápidas, condimentos industriales que contienen sabores artificiales, y sin olvidar que gran parte de estos contienen elevados valores de sodio.

Cabe mencionar que el presente proyecto busca dar una solución al cuidado de la salud de las personas por medio de una línea de adobos y masalas naturales, elaboradas con productos naturales y selecciones según sus niveles de sodio natural, sin dejar de lado que estos mismos productos nos aportan vitaminas y minerales que son esenciales para el funcionamiento de nuestro organismo, por lo cual cumple con todos los requisitos para ser usado dentro de las cocinas y ofrecer un producto final de gran calidad.

Se logra una gran aceptación dentro del mercado consumidor ya que la utilización de adobos y masalas es fundamental a la hora de realizar preparaciones gastronómicas, se cuenta con una gran variedad de adobos y masalas para ser utilizadas en las alternativas gastronómicas dándole al dueño, encargado o jefe de cocina múltiples combinaciones de sabores que sirvan para condimentar o adobar la materia prima que será puesta a orden del consumidor.

## 12. Propuesta de acción.

### 12.1. La sal

#### Figura 17.

*La sal*



*Nota.* Adoptada de *la sal* (Morocho, 2023)

Por medio de la sal se da paso a la manera más tradicional de conservación de los alimentos, fue un gran impulso al momento de generar reservas de alimentos para los tiempos de sequía o estaciones de mayor frío donde los hombres no podían salir a cazar, también fue una manera de comercializar alimentos sin que pierdan sus propiedades. Dentro del ámbito gastronómico ayuda a potenciar y resalta el sabor de los alimentos ya que deshidrata y ablanda la materia prima de esta manera se logra una textura mucho más suave a la hora de llevar el producto al paladar y poder degustarlo.

Existen en el mercado diferentes tipos de sal, su elección va a depender del tipo de cocina que se realice, el tipo de local, el menú que se presenta, el concepto de restaurante que se ofrece. Pero cabe recalcar que el uso excesivo de sal es un problema para la salud de las personas, generando múltiples enfermedades la más conocida es la hipertensión arterial, dentro de las campañas para el cuidado de la salud se generan medidas para controlar el consumo excesivo de sal, como son el etiquetado de productos comerciales, campañas de concientización, jornadas de salud etc.



## 12.2. Impacto del consumo de sal en la salud

**Figura 18.**

*Impacto del consumo de sal en la salud*



*Nota.* Adoptada de *impacto del consumo de sal en la salud* (ministerio de salud pública y bienestar social, 2019)

La salud va de la mano con el tipo de alimentación que tenemos en nuestra dieta diaria, la mayor parte de sal que consumimos se encuentra en los alimentos que adquirimos o ingerimos. Por ello se aconseja que, a la hora de adquirir alimentos envasados o enlatados, leer las etiquetas y elegir aquellas que contengan menos sal. La mayoría de las personas piensan que un alto consumo de sodio solo afecta a los adultos, pero consumirlo durante la niñez tiene consecuencias, eleva la presión sanguínea y esta persiste hasta la edad adulta.

El incremento de la presión arterial, principal causa de los accidentes cerebrovasculares (derrames), ataques cardiacos (infartos) y fallas del corazón, causa más comunes de muerte y enfermedad en el mundo, de igual manera tenemos que optar por una dieta equilibrada, sumando a ello realizar actividades físicas y no conformarse con una vida sedentaria, a su vez debemos estar informados sobre la cantidad de sal permitida según organismos reguladores la cual está en un rango de 3g a 5g diarios.

### 12.3. Adobos

#### Figura 19.

*Adobos*



*Nota. Adoptada de adobos. (Morochó, 2023)*

El adobo es una técnica que se suele usar para conservar los alimentos y sus cualidades sumado a una buena elección de especias hace que las carnes tengan una fibra más tierna y jugosa, con un aroma apetitoso y una textura blanda, los adobos son flexibles y se pueden agregar otros ingredientes, a su vez se controlan temperaturas, procesos de refrigeración, maceración y cocción.

## 12.4. Masalas

**Figura 20.** Masalas

*Masalas*



*Nota. Adoptada de Masalas. (Morocho, 2023)*

Masalas es una mezcla de especias tostadas y molidas, ya sea por métodos y técnicas de secado, deshidratación, al horno, al sol, se lleva a procesamiento el cual nos arroja un producto puro y natural, una vez obtenido todas las masalas entra en juego el conocimiento para poder realizar una combinación logrando así obtener un sabor, textura, aroma en el producto terminado.

## 12.5. Ajo Fresco

**Figura 21.**

*Ajo Fresco*



*Nota. Adoptada de Ajo Fresco (Morocho, 2023)*

Hoy en día al ajo se le atribuyen beneficios para la salud como presión arterial y colesterol más bajos, un efecto antiinflamatorio, un menor riesgo de cáncer y un sistema inmunológico más fuerte. El ajo posee un alto valor nutritivo y contiene muy pocas calorías, aparte nos aporta vitaminas como C, vitamina B6 y manganeso.

## 12.6. Perejil

### Figura 22.

*Perejil fresco*



*Nota.* Adoptada de perejil fresco (Morocho, 2023)

El perejil es una hierba mediterránea llena de vitaminas como son la vitamina K que ayuda a la salud ósea, mientras que la riqueza de vitamina C lo convierte en un gran refuerzo inmunológico también es una excelente fuente de beta caroteno, un antioxidante. También contiene hierro y zinc, minerales que son esenciales para purificar la sangre y fortalecer los glóbulos rojos, de modo que fácilmente podemos utilizar el perejil para tratar problemas como la anemia.

## 12.7. Albahaca

### Figura 23.

*Albahaca*



*Nota.* Adoptada de albahaca. (Morocho, 2023)

La albahaca es una hierba aromática se utiliza principalmente para condimentar tanto ensaladas, pizzas y platos de pasta, es muy versátil en la cocina, ha entrado a

formar parte de aperitivos y entrantes, de acompañamiento o para pescados, carnes y salsas, incluso tiene presencia en postres.

### **12.8. Orégano fresco**

#### **Figura 24.**

*Orégano fresco*



*Nota.* Adoptada de Orégano fresco. (Morocho, 2023)

El orégano contiene vitaminas A, C E y K, así como fibra, folato, hierro, magnesio, vitamina B6, calcio y potasio, una de las principales razones para consumir orégano en sus diferentes presentaciones, es su capacidad para ayudar a mejorar el funcionamiento del corazón ya que, gracias a la gran cantidad de potasio, se logra mantener bajo control la presión arterial.

### **12.9. Pimienta negra en grano**

#### **Figura 25.**

*Pimienta en grano*



*Nota.* Adoptada de Pimienta negra en grano (Morocho, 2023)

La pimienta no sólo realza el sabor de los platos, sino que también aporta nutrientes y minerales que contribuyen a una buena salud, contiene fibra, es expectorante y

antiséptica, dispone de minerales como magnesio, calcio, hierro, potasio y zinc, es antioxidante, aporta vitaminas A y K. su aporte de piperina incentiva la pigmentación de la piel.

### 12.10. Jengibre

#### Figura 26.

*Jengibre*



*Nota.* Adoptada de jengibre (Morocho, 2023)

El jengibre, es una planta medicinal eficaz como medicamento, especia o infusión, la importancia nutricional del jengibre reside en su amplísimo espectro de aceites esenciales, se utiliza como especia para elaborar y sazonar alimentos, desecado se emplea sobre todo en el curry.

### 12.11. Cebolla perla

#### Figura 27.

*Cebolla perla*



*Nota.* Adoptada de cebolla perla. (Morocho, 2023)

La cebolla perla tiene muchos componentes importantes como aminoácidos, minerales, tiene vitaminas y ácidos fólico, aceites esenciales con muchos componentes sulfurosos, quercetina y aliina, se debería consumir todos los días, de preferencia cruda.

### 12.12. Cebolla paitaña

#### Figura 28.

*Cebolla paitaña*



*Nota.* Adoptada de cebolla paitaña. (Morocho, 2023)

Esta hortaliza ayuda a aliviar y combatir enfermedades respiratorias y cardiovasculares, tiene un sabor más suave y dulce que la cebolla común amarilla, es recomendada para comer en crudo por su jugosidad y resultar crujiente en cada bocado.

### 12.13. Cebollín

#### Figura 29.

*Cebollín*



*Nota.* Adoptada de cebollín. (Morocho, 2023)

El cebollín es una planta que habitualmente agrega a las comidas un suave sabor similar al de la cebolla, es utilizado para condimentar al mismo tiempo que aporta una sensación mucho más delicada, resaltando de esta manera otros ingredientes de una forma elegante y no invasiva.

#### 12.14. Canela

##### Figura 30.

*Canela*



*Nota.* Adoptada de Canela. (Morocho, 2023)

La canela es la corteza interna del árbol canelo desecada, tiene un dulce y agradable olor a madera, muy delicado e intenso, se utiliza como aromatizante de platos tanto dulces como salados, así como en la elaboración de diversos productos derivados.

#### 12.15. Anís

##### Figura 31.

*Anís*





*Nota.* Adoptada de Anís. (Morocho, 2023)

Es muy apropiado para distintas elaboraciones culinarias, sopas, guisos, salsas y también repostería, tiene un sabor suave y dulzón parecido al del regaliz, se utiliza abundantemente como digestivo, tiene especialmente una larga historia como condimento.

### **12.16. Clavo olor**

#### **Figura 32.**

*Clavo olor*



*Nota.* Adaptada de clavo olor. (Morocho, 2023)

Los clavos de olor son una especia que proporciona un intenso aroma y sabor a las distintas elaboraciones culinarias en las que se aplica, también se utiliza en la elaboración de incienso, el aceite esencial para aromaterapia u otras medicinas alternativas.

### **12.17. Hinojo**

#### **Figura 33.**

*Hinojo*



*Nota.* Adoptada de hinojo. (Morocho, 2022)

El hinojo tiene propiedades que favorecen la digestión ya que tiene efectos diuréticos, además es antiespasmódica, desintoxicante, diurética y carminativa.

### **12.18. Comino**

#### **Figura 34.**

*Comino*



*Nota.* Adoptada de comino (Morocho, 2023)

El comino tiene un sabor característico amargo y un aroma dulzón. Y lo podemos encontrar blanco y negro, las semillas de comino se emplean, además de como condimento en la cocina, cuando se extrae se obtiene aceite esencial, para aplicaciones terapéuticas, en perfumería y en cosmética.

### **12.19. Aji rocoto**

#### **Figura 35.**

*Ají rocoto*



*Nota.* Adoptada de Ají rocoto (Morocho, 2023)

A simple vista posee la apariencia de pimentón pequeño, al probarse se siente una marcada presencia picante que cautiva paladares, algunas de las propiedades más destacables son su gran poder como protector estomacal, por ello resulta efectivo en el tratamiento de úlceras y gastritis, es un poderoso desinflamatorio y antibiótico.

## **12.20. Chile**

### **Figura 36.**

*Chile*



*Nota.* Adoptada de Chile. (Morocho, 2023)

El Chile es una fruta, que incluso tiene más vitamina C que las naranjas, y vitamina A, son excelentes fuentes de magnesio, hierro y tiamina, también es usado para elaborar productos de belleza.

## **12.21. Romero**

### **Figura 37.**

*Romero*



*Nota.* Adoptada de romero (Morocho, 2023)

El romero tiene un fuerte aroma que impregna nuestros platos de personalidad y sabor, lo podemos encontrar molido, en hojas o seco. Se utiliza sobre todo en platos salados cocinados, productos horneados, e incluso añadiéndoselos a algunos postres.

## 12.22. Tomillo

### Figura 38.

*Tomillo*



*Nota.* Adoptada de tomillo. (Morocho, 2023)

Gracias al tomillo, los alimentos grasos y fritos se digieren mucho mejor, por lo que en muchas ocasiones se incluye como condimento. Esta hierba, seca o fresca, también puede añadirse en adobos para encurtir algunas verduras.

## 12.23. Corteza limón

### Figura 39.

*Corteza limón*



*Nota.* Adoptada de corteza limón. (Morocho, 2023)

La corteza de limón tiene grandes dosis de vitaminas y minerales, conteniendo potasio, magnesio y ácido fólico, todo muy beneficioso para nuestro organismo.

Colabora en el proceso de digestión, ayudando a cuidar la flora intestinal gracias a sus propiedades antioxidantes.

#### **12.24. Corteza de mango**

##### **Figura 40.**

*Corteza mango*



*Nota.* Adoptada de corteza mango. (Morocho, 2023)

Varias de las múltiples vitaminas que contiene esa fruta tropical también están presentes en su cascara, esta posee la dosis recomendada de vitamina C diaria que debe tener el cuerpo, lo que permite que afloren los efectos antioxidantes que previenen el envejecimiento.

#### **12.25. Corteza de naranja**

##### **Figura 41.**

*Corteza naranja*



*Nota.* Adoptada de corteza naranja (Morocho, 2023)

Los fitoquímicos y flavonoides que contiene la cascara de naranja ayudan a controlar los niveles de colesterol, esta posee bajo valor calórico, y contiene fibra, proteína, calcio, hierro, magnesio, potasio, la corteza de naranja en polvo aporta sabor y aroma a cualquier plato o bebida.

### **12.26. Pimiento rojo**

**Figura 42.**

*Pimiento rojo*



*Nota.* Adoptada de pimiento rojo. (Morocho, 2023)

Los pimientos rojos se pueden consumir crudos, en ensaladas o vinagretas, fritos asados en el horno, secos en polvo para hacer condimentos como el pimentón o paprika, son ricos en antioxidantes, por lo que ayudan a bloquear el efecto dañino de los radicales libres.

### **12.27. Pimiento verde**

**Figura 43.**

*Pimiento verde*



*Nota.* Adoptada de pimiento verde. (Morocho, 2023)

Los pimientos verdes son una buena fuente de fibra, la cual ayuda a disminuir el colesterol malo de la sangre, ayudan a decrecer los riesgos de cáncer de colón, se utiliza en multitud de platos este da un toque colorista, además de aportan un sabor muy especial y un toque peculiar a todos los platos.

## 12.28. Cúrcuma

### Figura 44.

*Cúrcuma*



*Nota.* Adoptada de cúrcuma. (Morocho, 2023)

También denominada azufre de Indias, es una planta muy apreciada porque ofrece una gran versatilidad gastronómica y se le atribuyen propiedades medicinales contra el cáncer, el colesterol alto o la artrosis, entre otras enfermedades, su sabor es dulzón con un toque picante y amargo, por lo que su uso se hace en pequeñas cantidades.

## 12.29. Escama de pescado

### Figura 45.

*Escama pescado*



*Nota.* Adoptada de escama pescado. (Morocho, 2023)

Las escamas de pescado se utilizan para la creación de suplementos de colágeno

### **12.30. Cáscara camarón**

#### **Figura 46.**

*Cascara camarón*



*Nota.* Adoptada de cascara camarón. (Morocho, 2023)



## **12.31. Métodos y técnicas de los adobos**

### **12.31.1 Adobos por procesamiento**

Es el procedimiento o conjunto de ellos a los que se somete un alimento en su estado natural para modificar sus condiciones. Esto permite su conservación, mejorar su sabor, adecuar su apariencia y optimizar su valor nutricional generando al producto final una línea con diferentes alternativas y combinaciones.

### **12.31.2 Adobos por maceración**

Por medio de la maceración se busca generar una mayor concentración de sabores, aplicando técnicas de conservación y mezcla de ingredientes, controlando temperaturas y lugar de exposición del producto, esto permite su conservación, mejorar su sabor, adecuar su apariencia y optimizar su valor nutricional generando al producto final una línea con diferentes alternativas y combinaciones.

### **12.31.3 Masalas por deshidratación**

Se trata de un proceso en el cual se logra eliminar prácticamente la totalidad del agua de un alimento mediante el calor, sin alterar los nutrientes, vitaminas y minerales de los mismos y concentrando su sabor. La deshidratación de alimentos nos dará un sinnúmero de posibilidades gastronómicas.

### **12.31.4 Masalas por deshidratación al tueste**

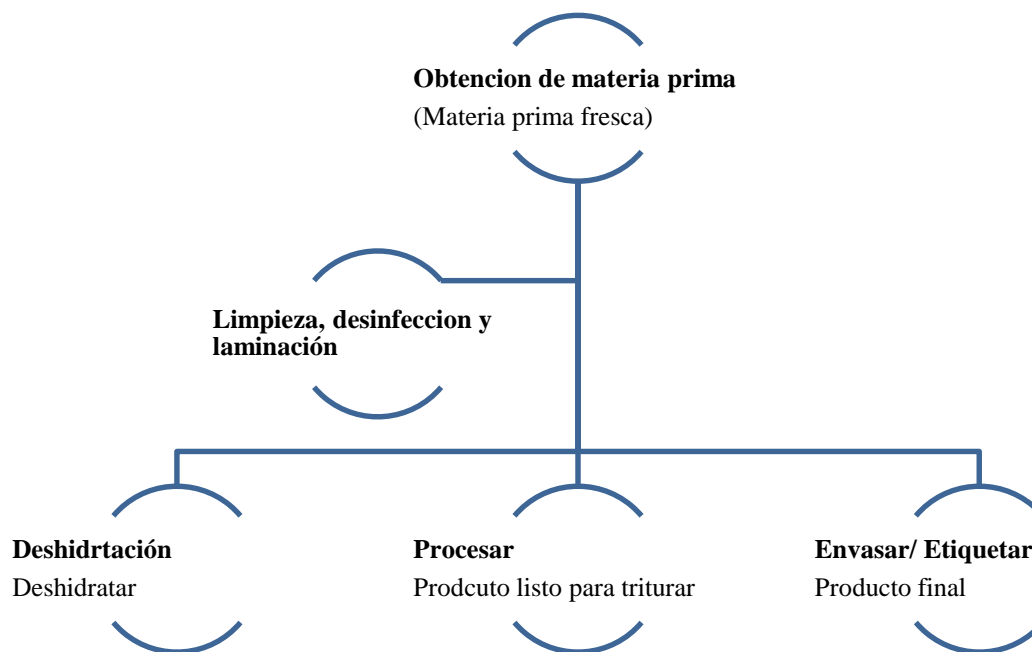
Primero se lleva a deshidratar el producto, proceso en el cual se logra eliminar prácticamente la totalidad del agua mediante el calor, sin alterar los nutrientes, vitaminas y minerales de los mismos. Sumado a ello se lleva al tueste a temperaturas muy bajas para lograr extraer sabores ahumados y más intensos.

## 12.32. Flujogramas de procesos

### 12.32.1. Flujograma de masalas por deshidratación

Figura 47.

Organigrama estructural “masala por deshidratación”



Nota. Obtención de masala por deshidratación. (Morocho,2023)

#### Análisis del flujograma masala por deshidratación

A continuación, se detalla el proceso de elaboración de masalas, paso a paso:

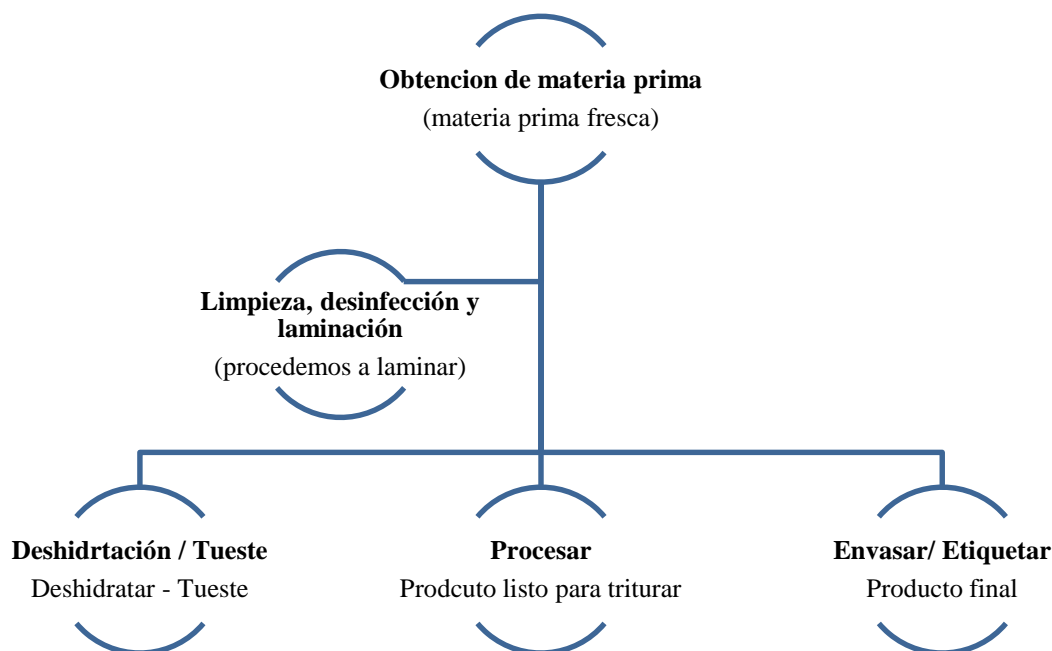
El proceso inicia con la obtención de la materia prima fresca, siguiendo se procede al lavado y desinfección de materia prima conservando la calidad del producto. Para llevar a laminar o realizar los cortes deseados conservando la calidad del producto.

Como tercer paso de debe laminar o realizar los cortes deseados a la materia prima y ubicarlo en las rejillas y llevarlo al equipo a deshidratar. En el cuarto paso de debe dejar en el deshidratador por 12 horas a 45°C y al tueste por 2h a 30°C y como último paso se debe procesar para obtener la molienda deseada y lograr el resultado final.

### 12.32.2. Organigrama estructural “Masalas por deshidratación-al tueste”

**Figura 48.**

*Organigrama estructural “Masalas por deshidratación-al tueste”*



*Nota.* Obtención de masalas por deshidratación-al tueste. (Morochó, 2023)

#### **Análisis del flujograma masala al tueste**

A continuación, se detalla el proceso de elaboración de masalas al tueste, paso a paso:

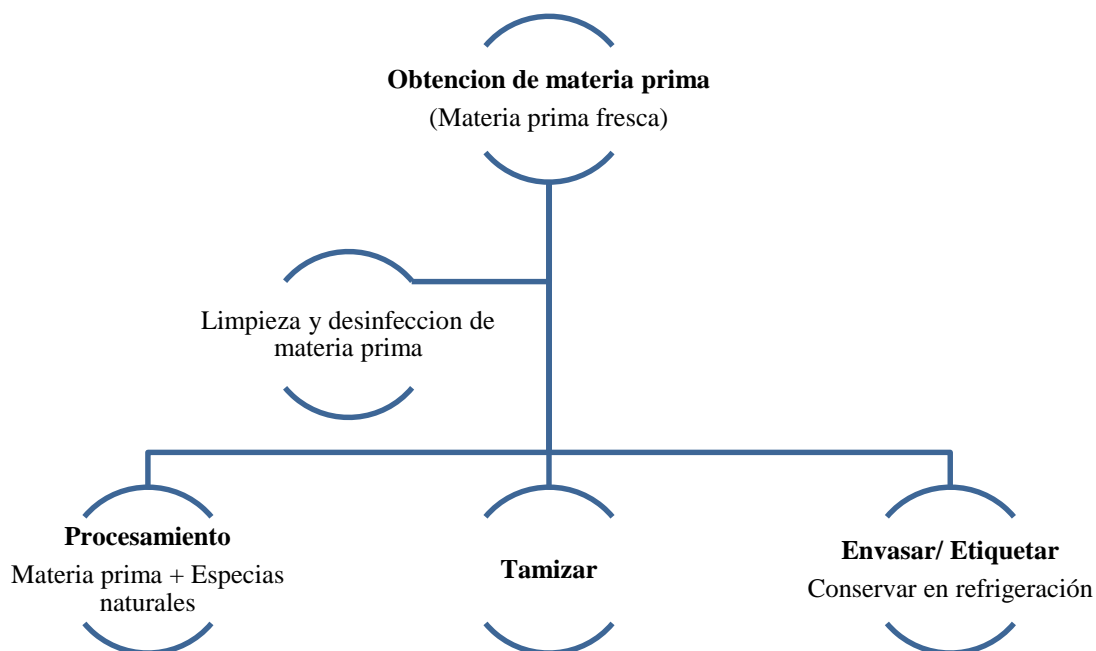
El proceso inicia con la obtención de la materia prima fresca, siguiendo se procede al lavado y desinfección de materia prima conservando la calidad del producto. Para llevar a laminar o realizar los cortes deseados conservando la calidad del producto

Como tercer paso de debe laminar o realizar los cortes deseados a la materia prima y ubicarlo en las rejillas y llevarlo al equipo a deshidratar. En el cuarto paso de debe dejar en el deshidratador por 12 horas a 45°C y al tueste por 2h a 30°C, con esto logramos liberar aromas más intensos al igual que su color, su sabor explota es mucho más intenso. Como último paso se debe procesar para obtener la molienda deseada y lograr el resultado final.

### 12.32.3. Organigrama estructural “Adobos por procesamiento”

**Figura 49.**

*Organigrama estructural “Adobos por procesamiento”*



*Nota.* Obtención de adobos por procesamiento (Morocho, 2023)

#### **Análisis del flujograma de adobos por procesamiento**

A continuación, se detalla el proceso de elaboración de adobos, paso a paso:

El proceso inicia con la obtención de la materia prima fresca, siguiendo se procede al lavado y desinfección de materia prima conservando la calidad del producto.

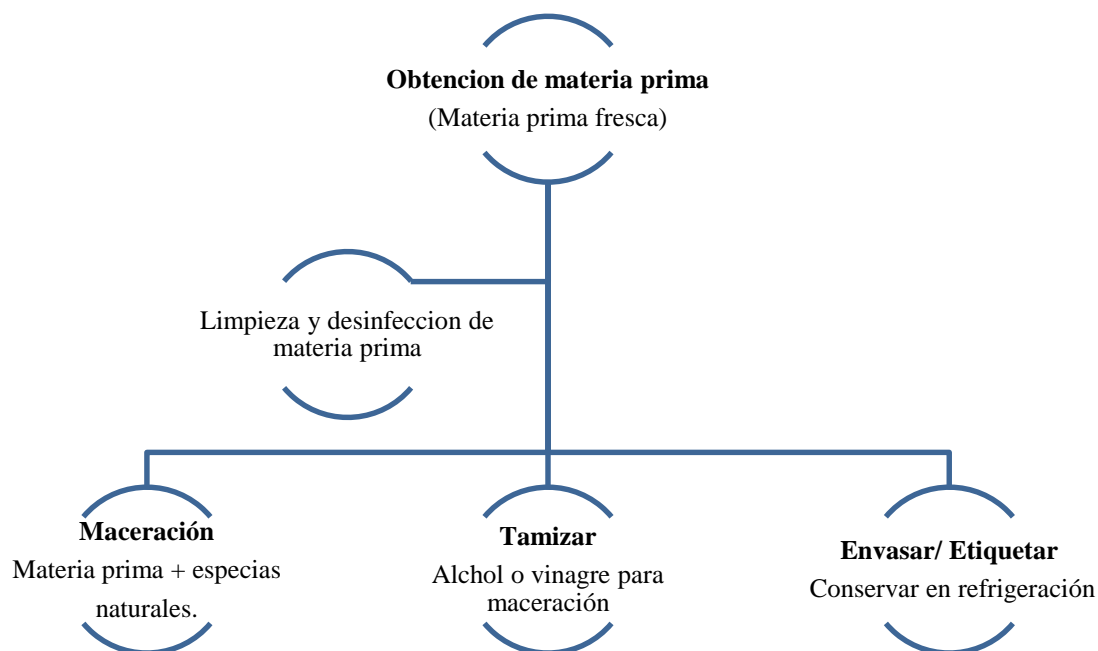
Como segundo paso realizamos los cortes y sacamos los extractos de nuestras combinaciones.

Como tercer paso se lleva todo a procesar hasta obtener la textura deseada y lo tamizamos. En la maceración se realizan los cortes y se colocan dentro del recipiente, mezclando productos líquidos y enteros. Como último paso se lleva al envase y a refrigeración para mantener la calidad.

#### 12.32.4. Organigrama estructural “Adobos por maceración”

**Figura 50.**

*Organigrama estructural “Adobos por maceración”*



*Nota.* Obtención de adobos por maceración. (Morocho, 2023)

#### **Análisis del flujograma de adobos por maceración**

A continuación, se detalla el proceso de elaboración de adobos, paso a paso:

El proceso inicia con la obtención de la materia prima fresca, siguiendo se procede al lavado y desinfección de materia prima conservando la calidad del producto.

Como segundo paso realizamos los cortes que deseamos darle a la materia prima, teniendo en cuenta que parte de las masalas ya obtenidas anteriormente también van a estar presente en la combinación de adobos.

Como tercer paso se colocan todos los ingredientes dentro de los recipientes listos para iniciar su proceso de maceración y Como último paso se lleva al envase y a refrigeración para mantener la calidad.

### 12.33. Analisis evaluacion sensorial de masalas por deshidrtacion y al tueste

**Tabla 13.**

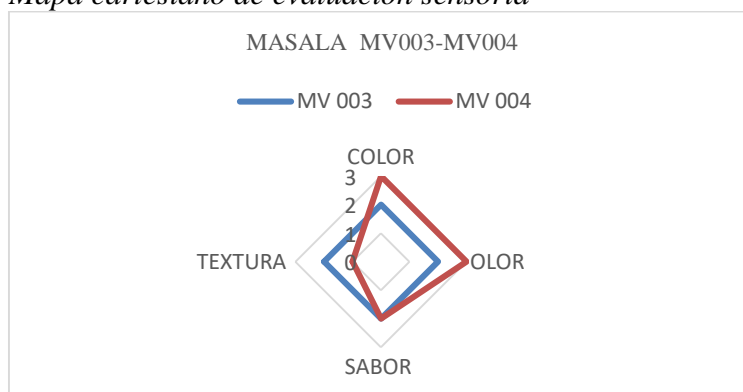
*Análisis evaluación sensorial por deshidratación y al tueste*

Evaluación sensorial de masalas por deshidratación		
Atributo	Tratamiento (1) MV003	Tratamiento (2) MV004
<b>Color</b>		
Verde agua		
Verde menta	4	
Verde olivo		3
Verde intenso	1	2
<b>Olor</b>		
Frutal		1
Hierbas aromáticas	3	
Especias	2	3
Ahumado		1
<b>Sabor</b>		
Dulce		
Salado	5	3
Picante		
Tostado		2
<b>Textura</b>		
Arenoso	1	3
Fina	4	2
Entera		
Quebradiza		

*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

**Figura 51.**

*Mapa cartesiano de evaluación sensoria*



*Nota:* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial (Morocho, 2023)

#### **Analisis:**

Mediante el análisis de las respuestas obtenidas en la evaluación sensorial aplicada a la muestra MV003 y MV004 luego de observar la gráfica se puede determinar y concluir que la primera muestra (MV003) es la que tiene cualidades organolépticas

ideales para suplir al sodio, estables y agradables, destacando su olor a hierbas aromáticas generado por el clavo de olor, un sabor salado gracias a un porcentaje mayor de cebolla perla (50%) el cual suple muy bien al sodio, color verde menta por la combinación de tonos del orégano y perejil y textura fina la cual se procesó utilizando un molino eléctrico para generar una micra de 60mm, por lo tanto, ha sido seleccionada para desarrollar las propuestas gastronómicas.

**Tabla 14.**

*Evaluación sensorial de masalas por deshidratación*

<b>Evaluación sensorial de masalas por deshidratación</b>		
<b>Atributo</b>	Tratamiento (1) MAV003	Tratamiento (2) MAV004
<b>Color</b>		
Amarillo claro	3	1
Amarillo oscuro		2
Verde agua		
Verde venta	2	2
<b>Olor</b>		
Frutal		3
Hierbas aromáticas	5	
Espicias		
Ahumado		2
<b>Sabor</b>		
Dulce	3	1
Salado	1	1
Picante		
Tostado	1	3
<b>Textura</b>		
Arenoso		1
Fina	5	4
Entera		
Quebradiza		

*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

**Figura 52.**

*Mapa cartesiano de evaluación sensoria*



*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

### **Análisis:**

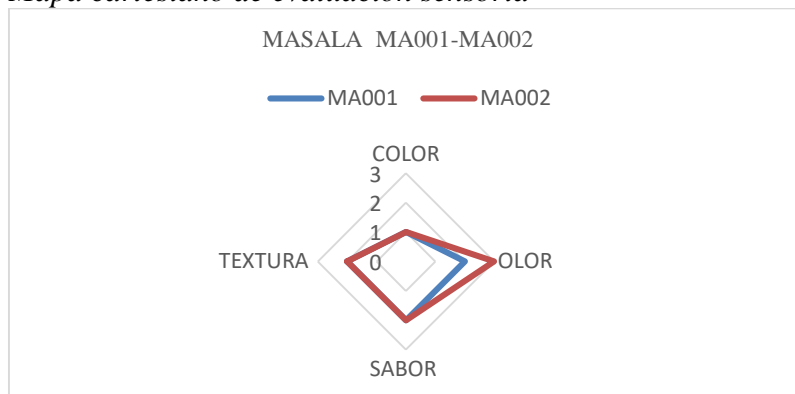
Mediante el análisis de las respuestas obtenidas en la evaluación sensorial aplicada a la muestra MAV003 y MAV004 luego de observar la gráfica se puede determinar y concluir que la segunda muestra (MAV004) es la que tiene cualidades organolépticas más estables y agradables las cuales suplen muy bien al sodio, destacando su olor frutal gracias a la cúrcuma, un sabor tostado ya que al llevarlas al tueste se genera una costra oscura la cual adquiere las cualidades organolépticas del tueste, color amarillo claro por la combinación de tonos del apio, cúrcuma y pimienta morrón y textura fina la cual se procesó utilizando un molino eléctrico para generar una micra de 60mm, por lo tanto, ha sido seleccionada para desarrollar las propuestas gastronómicas.



**Tabla 15.***Evaluación sensorial de masalas por deshidratación*

<b>Evaluación sensorial de masalas por deshidratación</b>		
<b>Atributo</b>	Tratamiento (1) MA 001	Tratamiento (2) MA 002
<b>Color</b>		
Amarillo lacre	3	2
Amarillo pastel	1	1
Amarillo limón	1	1
Amarillo fuerte	1	1
<b>Olor</b>		
Frutal	1	
Hierbas aromáticas	3	
Espicias		4
Ahumado		1
<b>Sabor</b>		
Dulce		1
Salado	2	2
Picante	2	2
Tostado	1	
<b>Textura</b>		
Arenoso		2
Fina	5	3
Entera		
Quebradiza		

*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

**Figura 53.***Mapa cartesiano de evaluación sensoria*

*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

**Análisis:**

Mediante el análisis de las respuestas obtenidas en la evaluación sensorial aplicada a la muestra MA001 y MA002 luego de observar la gráfica se puede determinar y concluir que la primera muestra (MA001) es la que tiene cualidades organolépticas más estables y agradables las cuales suplen muy bien al sodio, destacando su olor a hierbas

aromáticas esto es producto del anís, un sabor salado gracias a un porcentaje mayor de cebollín (50%) el cual suple muy bien al sodio, color amarillo lacre por la combinación de tonos de la menta y la cúrcuma y textura fina la cual se procesó utilizando un molino eléctrico para generar una micra de 80mm, por lo tanto, ha sido seleccionada para desarrollar las propuestas gastronómicas.

**Tabla 16.**

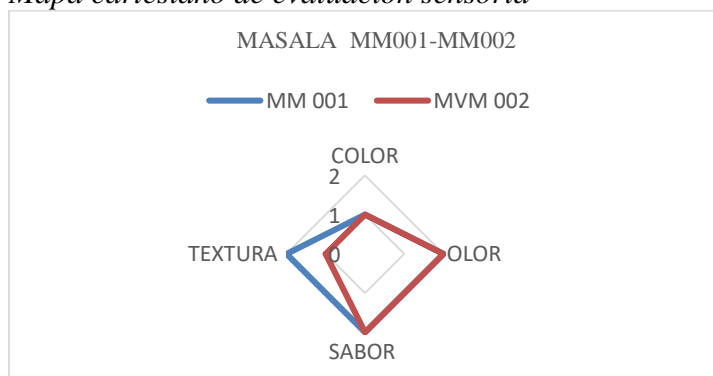
*Evaluación sensorial de masalas por deshidratación*

<b>Evaluación sensorial de masalas por deshidratación</b>		
<b>Atributo</b>	Tratamiento (1) MM 001	Tratamiento (2) MM 002
<b>Color</b>		
Amarillo oscuro	2	3
Mostaza	1	
Marrón claro	1	
Marrón oscuro	1	2
<b>Olor</b>		
Frutal		
Hierbas aromáticas	3	3
Espicias	2	1
Ahumado		1
<b>Sabor</b>		
Dulce		
Salado	3	4
Picante		
Tostado	2	1
<b>Textura</b>		
Arenoso	2	2
Fina	3	2
Entera		
Quebradiza		1

*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

**Figura 54.**

*Mapa cartesiano de evaluación sensoria*



*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

**Análisis:**

Mediante el análisis de las respuestas obtenidas en la evaluación sensorial aplicada a la muestra MM001 y MM002 luego de observar la gráfica se puede determinar y concluir que la segunda muestra (MM002) es la que tiene cualidades organolépticas más estables y agradables, las cuales suplen muy bien al sodio, destacando su olor a hierbas aromáticas esto es producto del clavo de olor y la corteza de mango, añadiendo frescura a la combinación, un sabor salado gracias a un porcentaje mayor de cascara de camarón (50%) el cual suple muy bien al sodio, color amarillo oscuro por la combinación de tonos entre corteza de mango, hinojo y cascara de camarón y textura fina la cual se procesó utilizando un molino eléctrico para generar una micra de 50mm, por lo tanto, ha sido seleccionada para desarrollar las propuestas gastronómicas.

**Tabla 17.***Evaluación sensorial de masalas por deshidratación***Evaluación sensorial de masalas**

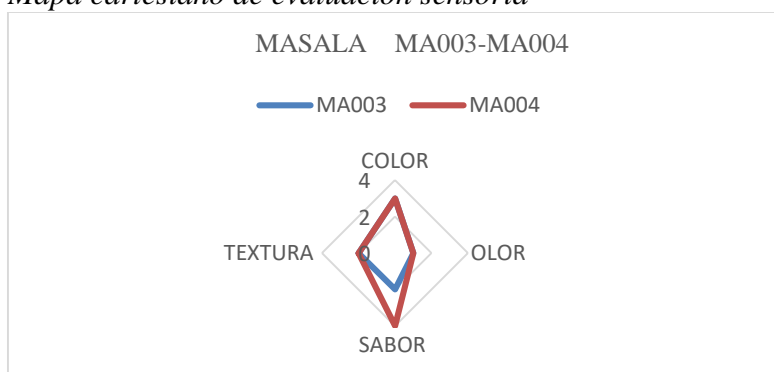
<b>Atributo</b>	Tratamiento (1)	Tratamiento (2)
	MA 003	MA 004
<b>Color</b>		
Amarillo pastel	2	2
Amarillo limón	1	
Amarillo oscuro	2	3
Amarillo olivo		
<b>Olor</b>		
Frutal	3	4
Hierbas aromáticas	2	1
Espicias		
Ahumado		
<b>Sabor</b>		
Dulce		

Salado	3	2
Picante		
Tostado	2	3
<b>Textura</b>		
Arenosa		
Fina	5	5
Enteras		
Quebradiza		

*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

### Figura 55.

*Mapa cartesiano de evaluación sensoria*



*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

### Análisis:

Mediante el análisis de las respuestas obtenidas en la evaluación sensorial aplicada a la muestra MA003 y MA004 luego de observar la gráfica se puede determinar y concluir que la primera muestra (MA003) es la que tiene cualidades organolépticas más estables y agradables las cuales suplen muy bien al sodio, destacando su olor frutal esto es producto de la cascara de naranja, añadiendo fresca a la combinación, un sabor salado gracias a un porcentaje mayor de cebolla perla (50%) el cual suple muy bien al sodio, color amarillo pastel por la combinación de tonos entre la cúrcuma y el pimiento verde y textura fina la cual se procesó utilizando un molino eléctrico para generar una

micra de 70mm, por lo tanto, ha sido seleccionada para desarrollar las propuestas gastronómicas.

Analisis evaluacion sensorial de adobos por procesamiento y maceracion

**Tabla 18.**

*Evaluación sensorial de adobos*

<b>Evaluación sensorial de adobos</b>		
<b>Atributo</b>	Tratamiento (1)	Tratamiento (2)
	MA 003	MA 004
<b>Color</b>		
Amarillo pastel		
Amarillo limón	3	
Amarillo oscuro	1	2
Amarillo olivo		3
<b>Olor</b>		
Frutal	3	2
Especias	2	2
Infusión		1
Alcohol		
<b>Sabor</b>		
Dulce	2	
Salado	3	2
Picante		
Avinagrado		3
<b>Textura</b>		
Grumosa	1	
Espesa	1	3
Líquida	3	
Uniforme		

*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morochó, 2023)

**Figura 56.***Mapa cartesiano de evaluación sensoria*

*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

**Análisis:**

Mediante el análisis de las respuestas obtenidas en la evaluación sensorial aplicada a la muestra MA003 y MA004 luego de observar la gráfica se puede determinar y concluir que la primera muestra (MA003) es la que tiene cualidades organolépticas más estables y agradables las cuales suplen muy bien al sodio, destacando su olor frutal esto es producto del tomate de árbol, piña y el café, un sabor salado gracias a un porcentaje mayor de cebolla paiteña (25%) el cual suple muy bien al sodio, color amarillo limón por la combinación de tonos entre el tomate de árbol, piña y café y textura líquida fluida, obtenida por medio del procesador, por lo tanto, ha sido seleccionada para desarrollar las propuestas gastronómicas.

**Tabla 19.***Evaluación sensorial de adobos*

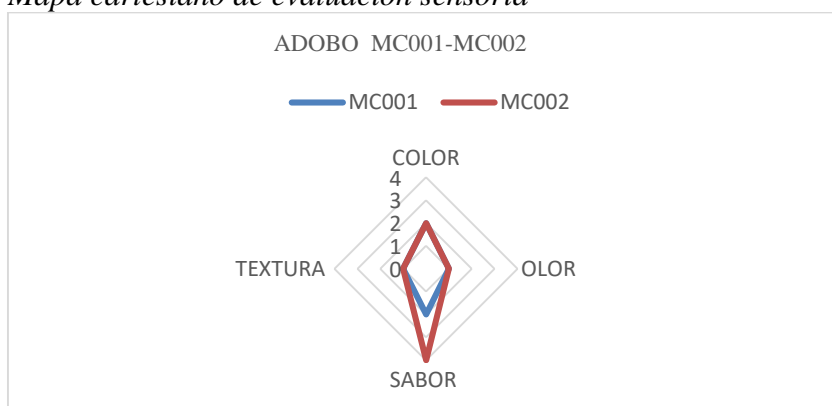
Evaluación sensorial de adobos		
Atributo	Tratamiento (1) MC 001	Tratamiento (2) MC 002
<b>Color</b>		
Café claro	1	
Café marrón	2	2
Café oscuro	1	2
Café vino	1	1

<b>Olor</b>		
Frutal	4	3
Especias	1	
Infusión		1
Alcohol		1
<b>Sabor</b>		
Dulce	1	4
Salado	2	
Picante		
Avinagrado	2	1
<b>Textura</b>		
Grumosa	3	3
Espesa	1	
Líquida	1	2
Uniforme		

*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

**Figura 57.**

*Mapa cartesiano de evaluación sensoria*



*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

### **Análisis:**

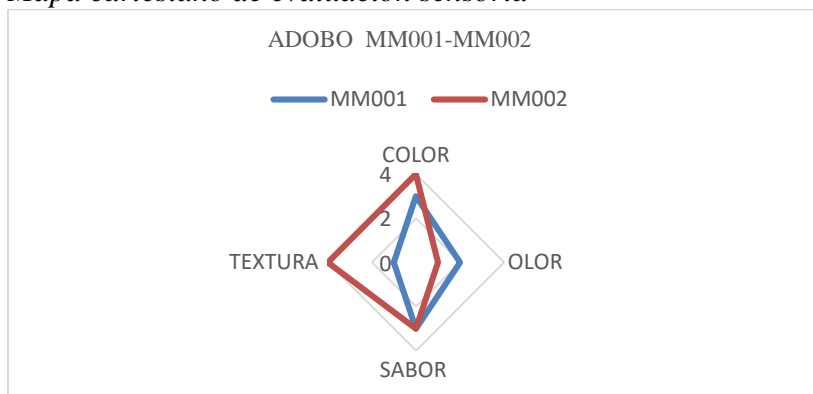
Mediante el análisis de las respuestas obtenidas en la evaluación sensorial aplicada a la muestra MC001 y MC002 luego de observar la gráfica se puede determinar y concluir que la primera muestra (MC001) es la que tiene cualidades organolépticas más estables y agradables, las cuales suplen muy bien al sodio, destacando su olor frutal esto es producto del cilantro, comino, un sabor salado gracias a un porcentaje mayor de apio (25%) el cual suple muy bien al sodio, color café-marrón por la combinación de tonos entre la espinaca y vino tinto, textura grumosa obtenida por medio del procesador, por lo tanto, ha sido seleccionada para desarrollar las propuestas gastronómicas.

**Tabla 20.***Evaluación sensorial de adobos*

<b>Evaluación sensorial de adobos</b>		
<b>Atributo</b>	Tratamiento (1)	Tratamiento (2)
	MM 001	MM 002
<b>Color</b>		
Amarillo oscuro		1
Mostaza	1	
Marrón claro	4	1
Marrón oscuro		3
<b>Olor</b>		
Frutal		4
Especias	4	1
Infusión	1	
Alcohol		
<b>Sabor</b>		
Dulce		
Salado	1	
Picante	3	3
Avinagrado	1	2
<b>Textura</b>		
Grumosa	2	1
Espesa	2	
Líquida	1	4
Uniforme		

*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)



**Figura 58.***Mapa cartesiano de evaluación sensoria*

*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

**Análisis:**

Mediante el análisis de las respuestas obtenidas en la evaluación sensorial aplicada a la muestra MM001 y MM002 luego de observar la gráfica se puede determinar y concluir que la primera muestra (MM001) es la que tiene cualidades organolépticas más estables y agradables, las cuales suplen muy bien al sodio, destacando su olor a especias esto es producto del orégano, canela y ajo, un sabor salado gracias a un porcentaje mayor de ajo (25%) el cual suple muy bien al sodio, color marrón claro por la combinación de tonos entre la cebolla perla, orégano y taxo y textura grumosa obtenida por medio del procesador, por lo tanto, ha sido seleccionada para desarrollar las propuestas gastronómicas.

**Tabla 21.***Evaluación sensorial de adobos*

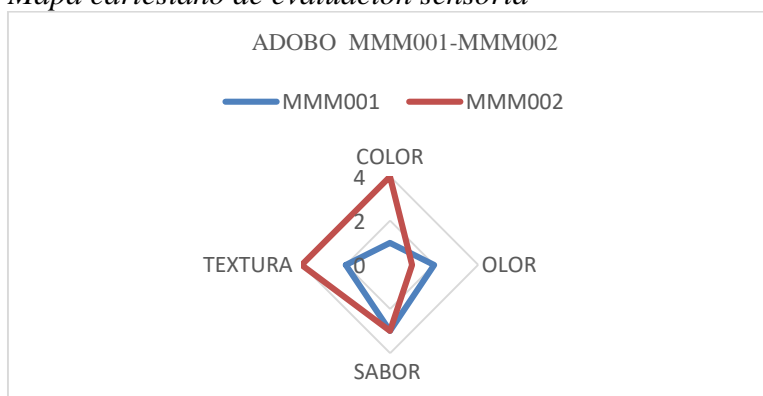
Evaluación sensorial de adobos		
Atributo	Tratamiento (1) MMM 001	Tratamiento (2) MMM 002
<b>Color</b>		
Amarillo oscuro	3	
Mostaza		1
Marrón claro	1	
Marrón oscuro	1	4
<b>Olor</b>		
Frutal	1	2
Especias	3	1
Infusión	1	1

Alcohol		1
	<b>Sabor</b>	
Dulce		
Salado		
Picante	2	2
Avinagrado	3	3
	<b>Textura</b>	
Grumosa	2	4
Espesa	2	
Líquida	1	1
Uniforme		

*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

### Figura 59.

*Mapa cartesiano de evaluación sensoria*



*Nota:* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

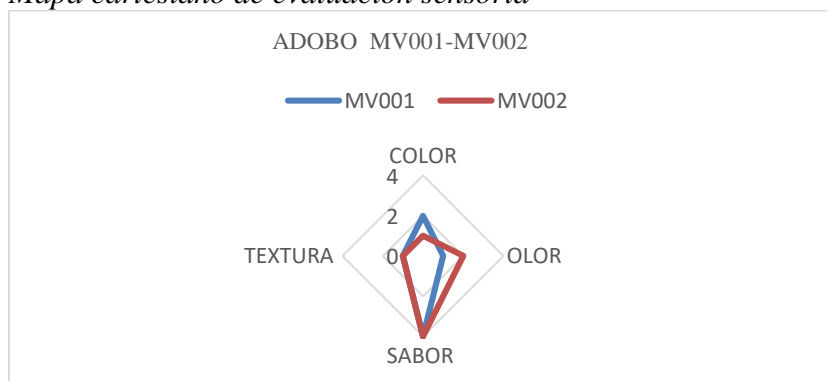
### Análisis:

Mediante el análisis de las respuestas obtenidas en la evaluación sensorial aplicada a la muestra MMM001 y MMM002 luego de observar la gráfica se puede determinar y concluir que la primera muestra (MMM001) es la que tiene cualidades organolépticas más estables y agradables, las cuales suplen muy bien al sodio, destacando su olor a especias esto es producto de la canela, pimienta negra y piña, un sabor salado gracias a un porcentaje mayor de cebolla perla (25%) el cual suple muy bien al sodio, color amarillo oscuro claro por la combinación de tonos entre la piña y salsa soya, textura espesa obtenida por medio del procesador, por lo tanto, ha sido seleccionada para desarrollar las propuestas gastronómicas.

**Tabla 22.***Evaluación sensorial de adobos*

Evaluación sensorial de adobos		
Atributo	Tratamiento (1) MV 001	Tratamiento (2) MV 002
<b>Color</b>		
Verde agua		4
Verde menta	4	
Verde olivo		1
Verde intenso	1	
<b>Olor</b>		
Frutal	2	1
Especias	2	3
Infusión	1	1
Alcohol		
<b>Sabor</b>		
Dulce	1	
Salado	1	1
Picante		
Avinagrado	3	4
<b>Textura</b>		
Grumosa	4	2
Espesa	1	1
Líquida		
Uniforme		2

*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

**Figura 60.***Mapa cartesiano de evaluación sensoria*

*Nota.* Resultados obtenidos de la evaluación sensorial. (Morocho, 2023)

**Análisis:**

Mediante el análisis de las respuestas obtenidas en la evaluación sensorial aplicada a la muestra MV001 y MV002 luego de observar la gráfica se puede determinar y concluir que la primera muestra (MV001) es la que tiene cualidades organolépticas más estables y agradables, las cuales suplen muy bien al sodio, destacando su olor a especias

esto es producto de la hierba buena, un sabor salado gracias a un porcentaje mayor de apio y cebolla perla (25%) el cual suple muy bien al sodio, color verde menta por la combinación de tonos entre el perejil y hierba buena, textura grumosa obtenida por medio del procesador, por lo tanto, ha sido seleccionada para desarrollar las propuestas gastronómicas.

### 12.34 Recetas de costos

Tabla 23.

*Costos magra con tomate*

PRECIO MP		UNIDAD	INGREDIENTE	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$	11,20	K	Lomo de res	0,100	1,000	K	\$ 1,12	\$ 11,20
\$	0,70	K	Tomate riñon	0,080	0,800	K	\$ 0,06	\$ 0,56
\$	2,60	K	Fondo oscuro	0,060	0,600	K	\$ 0,16	\$ 1,56
\$	12,18	K	Laurel	0,002	0,020	K	\$ 0,02	\$ 0,24
\$	1,60	K	Pan baguette	0,060	0,600	K	\$ 0,10	\$ 0,96
\$	13,25	K	Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,13	\$ 1,33
\$	16,20	K	Flores comestibles	0,005	0,050	K	\$ 0,08	\$ 0,81
\$	14,50	K	Brotos	0,005	0,050	K	\$ 0,07	\$ 0,73
\$	10,75	K	Adobo	0,020	0,200	K	\$ 0,22	\$ 2,15
<b>Subtotal de Costo</b>							<b>\$ 1,95</b>	<b>\$ 19,53</b>
5% CONDIMENTOS							0,10	0,98
5% DESPERDICIOS							0,10	0,98
<b>Costo (materia prima) MP</b>							<b>\$ 2,15</b>	<b>\$ 21,49</b>
30% (mano de directa)MOD							0,64	6,45
30% (costos generales de fab)CGF							0,64	6,45
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$ 3,44</b>	<b>\$ 34,38</b>
30% UTILIDAD							1,03	10,31
<b>PRECIO</b>							<b>\$ 4,47</b>	<b>\$ 44,69</b>
IVA 12%							0,54	5,36
SERVICIO 10%							0,45	4,47
<b>PVP</b>							<b>\$ 5,45</b>	<b>\$ 54,53</b>

Nota. Se muestran los costos establecidos para la elaboración del plato. (Morocho, 2023)

Tabla 24.

*Costos Pulpo a la plancha con cremoso de papa*

  <h2 style="text-align: center;">COSTO DE LA RECETA</h2>							
NOMBRE DE RECETA							
PULPO A LA PLANCHA CON CREMOSO DE PAPA						PAX:	10
MATERIA PRIMA						COSTO	
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTE	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$ 13,90	K	Pulpo	0,060	0,600	K	\$ 0,83	\$ 8,34
\$ 0,50	K	Papa chola	0,080	0,800	K	\$ 0,04	\$ 0,40
\$ 8,20	K	Crema de leche	0,020	0,200	K	\$ 0,16	\$ 1,64
\$ 9,20	K	Queso mozzarella	0,015	0,150	K	\$ 0,14	\$ 1,38
\$ 16,75	K	Masala	0,008	0,080	K	\$ 0,13	\$ 1,34
\$ 5,20	K	Aceite	0,010	0,100	K	\$ 0,05	\$ 0,52
\$ 14,50	K	Brotos	0,005	0,050	K	\$ 0,07	\$ 0,73
\$ 13,25	K	Masala	0,005	0,050	K	\$ 0,07	\$ 0,66
\$ 13,80	K	Adobo	0,010	0,100	K	\$ 0,14	\$ 1,38
<b>Subtotal de Costo</b>						<b>\$ 1,64</b>	<b>\$ 16,39</b>
5% CONDIMENTOS						0,08	0,82
5% DESPERDICIOS						0,08	0,82
<b>Costo (materia prima) MP</b>						<b>\$ 1,80</b>	<b>\$ 18,03</b>
30% (mano de directa)MOD						0,54	5,41
30% (costos generales de fab)CGF						0,54	5,41
<b>COSTO TOTAL</b>						<b>\$ 2,88</b>	<b>\$ 28,84</b>
30% UTILIDAD						0,87	8,65
<b>PRECIO</b>						<b>\$ 3,75</b>	<b>\$ 37,49</b>
IVA 12%						0,45	4,50
SERVICIO 10%						0,37	3,75
<b>PVP</b>						<b>\$ 4,57</b>	<b>\$ 45,74</b>



Nota. Se muestran los costos establecidos para la elaboración del plato. (Morocho, 2023)

Tabla 25.

## Costos Camarones a la diablo

PRECIO MP		UNIDAD	INGREDIENTE	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$ 6,20	K		Camarones	0,100	1,000	K	\$ 0,62	\$ 6,20
\$ 4,00	K		Ajo fresco	0,040	0,400	K	\$ 0,16	\$ 1,60
\$ 12,20	K		Aceite oliva	0,020	0,200	K	\$ 0,24	\$ 2,44
\$ 4,00	K		Perejil fresco	0,015	0,150	K	\$ 0,06	\$ 0,60
\$ 1,80	K		Pan baguette	0,008	0,080	K	\$ 0,01	\$ 0,14
\$ 13,80	K		Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,14	\$ 1,38
\$ 14,50	K		Brotos	0,005	0,050	K	\$ 0,07	\$ 0,73
\$ 2,00	K		Crocante de acelga	0,005	0,050	K	\$ 0,01	\$ 0,10
<b>Subtotal de Costo</b>							<b>\$ 1,32</b>	<b>\$ 13,19</b>
5% CONDIMENTOS							0,07	0,66
5% DESPERDICIOS							0,07	0,66
<b>Costo (materia prima) MP</b>							<b>\$ 1,45</b>	<b>\$ 14,51</b>
30% (mano de directa)MOD							0,44	4,35
30% (costos generales de fab)CGF							0,44	4,35
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$ 2,32</b>	<b>\$ 23,21</b>
30% UTILIDAD							0,70	6,96
<b>PRECIO</b>							<b>\$ 3,02</b>	<b>\$ 30,18</b>
IVA 12%							0,36	3,62
SERVICIO 10%							0,30	3,02
<b>PVP</b>							<b>\$ 3,68</b>	<b>\$ 36,82</b>

Nota. Se muestran los costos establecidos para la elaboración del plato. (Morocho, 2023)

**Tabla 26.**  
*Costos tartar de tilapia*

PRECIO MP		UNIDAD	INGREDIENTE	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$	6,00	K	Tilapia	0,080	0,800	K	\$ 0,48	\$ 4,80
\$	5,00	K	Salsa soja	0,020	0,200	K	\$ 0,10	\$ 1,00
\$	7,00	K	Ralladura de limon	0,005	0,050	K	\$ 0,04	\$ 0,35
\$	3,60	K	Yema de huevo	0,060	0,600	K	\$ 0,22	\$ 2,16
\$	7,70	K	Semillas de sesamo	0,003	0,030	K	\$ 0,02	\$ 0,23
\$	4,20	K	Palta	0,050	0,500	K	\$ 0,21	\$ 2,10
\$	16,25	K	Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,16	\$ 1,63
\$	2,00	K	Crocante de aji rocoto	0,005	0,050	K	\$ 0,01	\$ 0,10
\$	16,20	K	Flores comestibles	0,005	0,050	K	\$ 0,08	\$ 0,81
\$	14,50	K	Brotos	0,005	0,050	K	\$ 0,07	\$ 0,73
<b>Subtotal de Costo</b>							<b>\$ 1,39</b>	<b>\$ 13,90</b>
5% CONDIMENTOS							0,07	0,70
5% DESPERDICIOS							0,07	0,70
<b>Costo (materia prima) MP</b>							<b>\$ 1,53</b>	<b>\$ 15,29</b>
30% (mano de directa)MOD							0,46	4,59
30% (costos generales de fab)CGF							0,46	4,59
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$ 2,45</b>	<b>\$ 24,47</b>
30% UTILIDAD							0,73	7,34
<b>PRECIO</b>							<b>\$ 3,18</b>	<b>\$ 31,81</b>
IVA 12%							0,38	3,82
SERVICIO 10%							0,32	3,18
<b>PVP</b>							<b>\$ 3,88</b>	<b>\$ 38,80</b>



*Nota.* Se muestran los costos establecidos para la elaboración del plato. (Morocho, 2023)



Tabla 27.

## Costos crema de verduras de temporada

PRECIO MP		UNIDAD	INGREDIENTE	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$	2,90	K	Garbanzo	0,030	0,300	K	\$ 0,09	\$ 0,87
\$	3,00	K	Alverja	0,030	0,300	K	\$ 0,09	\$ 0,90
\$	1,00	K	Vainita	0,030	0,300	K	\$ 0,03	\$ 0,30
\$	0,75	K	Zanahoria	0,030	0,300	K	\$ 0,02	\$ 0,23
\$	1,00	K	Haba	0,030	0,300	K	\$ 0,03	\$ 0,30
\$	13,25	K	Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,13	\$ 1,33
\$	9,20	K	Crocoante de parmesano	0,010	0,100	K	\$ 0,09	\$ 0,92
\$	16,20	K	Flores comestibles	0,005	0,050	K	\$ 0,08	\$ 0,81
\$	8,20	K	Crema de leche	0,030	0,300	K	\$ 0,25	\$ 2,46
\$	12,75	K	Adobo	0,010	0,100	K	\$ 0,13	\$ 1,28
<b>Subtotal de Costo</b>							<b>\$ 0,94</b>	<b>\$ 9,39</b>
5% CONDIMENTOS							0,05	0,47
5% DESPERDICIOS							0,05	0,47
<b>Costo (materia prima) MP</b>							<b>\$ 1,03</b>	<b>\$ 10,32</b>
30% (mano de directa)MOD							0,31	3,10
30% (costos generales de fab)CGF							0,31	3,10
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$ 1,65</b>	<b>\$ 16,52</b>
30% UTILIDAD							0,50	4,96
<b>PRECIO</b>							<b>\$ 2,15</b>	<b>\$ 21,47</b>
IVA 12%							0,26	2,58
SERVICIO 10%							0,21	2,15
<b>PVP</b>							<b>\$ 2,62</b>	<b>\$ 26,20</b>

Nota. Se muestran los costos establecidos para la elaboración del plato. (Morocho, 2023)

Tabla 28.

Costos timbal de jamón serrano y huevos de campo

PRECIO MP		UNIDAD	INGREDIENTE	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$	1,20	K	Pure de camote	0,080	0,800	K	\$ 0,10	\$ 0,96
\$	17,20	K	Jamon serrano	0,030	0,300	K	\$ 0,52	\$ 5,16
\$	4,60	K	Huevos de campo	0,120	1,200	K	\$ 0,55	\$ 5,52
\$	5,00	K	Aceite	0,005	0,050	K	\$ 0,03	\$ 0,25
\$	5,00	K	Cebollin fresco	0,005	0,050	K	\$ 0,03	\$ 0,25
\$	13,25	K	Masala	0,008	0,080	K	\$ 0,11	\$ 1,06
\$	16,20	K	Flores comestibles	0,005	0,050	K	\$ 0,08	\$ 0,81
\$	14,50	K	Brotos	0,005	0,050	K	\$ 0,07	\$ 0,73
<b>Subtotal de Costo</b>							<b>\$ 1,47</b>	<b>\$ 14,74</b>
5% CONDIMENTOS							0,07	0,74
5% DESPERDICIOS							0,07	0,74
<b>Costo (materia prima) MP</b>							<b>\$ 1,62</b>	<b>\$ 16,21</b>
30% (mano de directa)MOD							0,49	4,86
30% (costos generales de fab)CGF							0,49	4,86
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$ 2,59</b>	<b>\$ 25,93</b>
30% UTILIDAD							0,78	7,78
<b>PRECIO</b>							<b>\$ 3,37</b>	<b>\$ 33,71</b>
IVA 12%							0,40	4,05
SERVICIO 10%							0,34	3,37
<b>PVP</b>							<b>\$ 4,11</b>	<b>\$ 41,13</b>

Nota. Se muestran los costos establecidos para la elaboración del plato. (Morocho, 2023)

**Tabla 29.***Costos puchero de lenteja con tocineta y embutido picante*

PRECIO MP		UNIDAD	INGREDIENTE	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$	1,20	K	Lenteja	0,080	0,800	K	\$ 0,10	\$ 0,96
\$	6,20	K	Tocineta	0,040	0,400	K	\$ 0,25	\$ 2,48
\$	6,20	K	Chorizo picante	0,040	0,400	K	\$ 0,25	\$ 2,48
\$	0,50	K	Zanahoria	0,030	0,300	K	\$ 0,02	\$ 0,15
\$	0,50	K	Papa	0,030	0,300	K	\$ 0,02	\$ 0,15
\$	13,25	K	Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,13	\$ 1,33
\$	11,25	K	Adobo	0,010	0,100	K	\$ 0,11	\$ 1,13
\$	8,20	K	Crema de leche	0,010	0,100	K	\$ 0,08	\$ 0,82
\$	2,60	K	Crocante de maiz	0,010	0,100	K	\$ 0,03	\$ 0,26
\$	6,00	K	Pepa de sambo	0,005	0,050	K	\$ 0,03	\$ 0,30
\$	16,20	K	Flores comestibles	0,005	0,050	K	\$ 0,08	\$ 0,81
<b>Subtotal de Costo</b>							<b>\$ 1,09</b>	<b>\$ 10,86</b>
5% CONDIMENTOS							0,05	0,54
5% DESPERDICIOS							0,05	0,54
<b>Costo (materia prima) MP</b>							<b>\$ 1,19</b>	<b>\$ 11,95</b>
30% (mano de directa)MOD							0,36	3,58
30% (costos generales de fab)CGF							0,36	3,58
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$ 1,91</b>	<b>\$ 19,11</b>
30% UTILIDAD							0,57	5,73
<b>PRECIO</b>							<b>\$ 2,48</b>	<b>\$ 24,85</b>
IVA 12%							0,30	2,98
SERVICIO 10%							0,25	2,48
<b>PVP</b>							<b>\$ 3,03</b>	<b>\$ 30,31</b>

*Nota.* Se muestran los costos establecidos para la elaboración del plato. (Morocho, 2023)

**Tabla 30.***Costos dedos de pollo picante en salsa de piña*

COSTO DE LA RECETA								
 								
NOMBRE DE RECETA								
DEDOS DE POLLO PICANTE EN SALSA DE PIÑA						PAX:	10	
MATERIA PRIMA						COSTO		
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTE	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 2,60	K	Pechuga de pollo	0,150	1,500	K	\$ 0,39	\$ 3,90	
\$ 13,25	K	Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,13	\$ 1,33	
\$ 6,20	K	Mostaza	0,005	0,050	K	\$ 0,03	\$ 0,31	
\$ 1,00	K	Harina	0,020	0,200	K	\$ 0,02	\$ 0,20	
\$ 1,00	K	Agua con gas	0,010	0,100	K	\$ 0,01	\$ 0,10	
\$ 13,25	K	Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,13	\$ 1,33	
\$ 1,25	K	Piña	0,050	0,500	K	\$ 0,06	\$ 0,63	
\$ 11,25	K	Adodo	0,010	0,100	K	\$ 0,11	\$ 1,13	
\$ 3,00	K	Vinagreta	0,005	0,050	K	\$ 0,02	\$ 0,15	
\$ 14,50	K	Brotos	0,005	0,050	K	\$ 0,07	\$ 0,73	
\$ 1,20	K	Azucar	0,010	0,100	K	\$ 0,01	\$ 0,12	
						<b>Subtotal de Costo</b>	<b>\$ 0,99</b>	<b>\$ 9,91</b>
						5% CONDIMENTOS	0,05	0,50
						5% DESPERDICIOS	0,05	0,50
						<b>Costo (materia prima) MP</b>	<b>\$ 1,09</b>	<b>\$ 10,90</b>
						30% (mano de directa)MOD	0,33	3,27
						30% (costos generales de fab)CGF	0,33	3,27
						<b>COSTO TOTAL</b>	<b>\$ 1,74</b>	<b>\$ 17,43</b>
						30% UTILIDAD	0,52	5,23
						<b>PRECIO</b>	<b>\$ 2,27</b>	<b>\$ 22,66</b>
						IVA 12%	0,27	2,72
SERVICIO 10%	0,23	2,27						
<b>PVP</b>	<b>\$ 2,76</b>	<b>\$ 27,65</b>						

*Nota.* Se muestran los costos establecidos para la elaboración del plato. (Morocho, 2023)

**Tabla 31.***Costos corona de costilla*

				<b>COSTO DE LA RECETA</b>			
<b>NOMBRE DE RECETA</b>							
<b>CORONA DE COSTILLA</b>						<b>PAX:</b>	<b>10</b>
<b>MATERIA PRIMA</b>						<b>COSTO</b>	
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTE	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$ 7,20	K	Costilla de cerdo	0,150	1,500	K	\$ 1,08	\$ 10,80
\$ 13,25	K	Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,13	\$ 1,33
\$ 10,75	K	Adobo	0,015	0,150	K	\$ 0,16	\$ 1,61
\$ 1,00	K	Yuca	0,050	0,500	K	\$ 0,05	\$ 0,50
\$ 2,25	K	Choclo	0,050	0,500	K	\$ 0,11	\$ 1,13
\$ 11,50	K	Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,12	\$ 1,15
\$ 4,25	K	Tomates cherry	0,020	0,200	K	\$ 0,09	\$ 0,85
\$ 14,50	K	Brotos	0,005	0,050	K	\$ 0,07	\$ 0,73
\$ 16,20	K	Flores comestibles	0,005	0,050	K	\$ 0,08	\$ 0,81
<b>Subtotal de Costo</b>						<b>\$ 1,89</b>	<b>\$ 18,90</b>
5% CONDIMENTOS						0,09	0,94
5% DESPERDICIOS						0,09	0,94
<b>Costo (materia prima) MP</b>						<b>\$ 2,08</b>	<b>\$ 20,79</b>
30% (mano de directa)MOD						0,62	6,24
30% (costos generales de fab)CGF						0,62	6,24
<b>COSTO TOTAL</b>						<b>\$ 3,33</b>	<b>\$ 33,26</b>
30% UTILIDAD						1,00	9,98
<b>PRECIO</b>						<b>\$ 4,32</b>	<b>\$ 43,24</b>
IVA 12%						0,52	5,19
SERVICIO 10%						0,43	4,32
<b>PVP</b>						<b>\$ 5,27</b>	<b>\$ 52,75</b>



*Nota.* Se muestran los costos establecidos para la elaboración del plato. (Morocho, 2023)

Tabla 32.

## Costos pizza de casa

PRECIO MP		UNIDAD	INGREDIENTE	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$ 1,00	K		Harina	0,100	1,000	K	\$ 0,10	\$ 1,00
\$ 11,50	K		Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,12	\$ 1,15
\$ 1,00	K		Leche	0,015	0,150	K	\$ 0,02	\$ 0,15
\$ 12,40	K		Levadura	0,050	0,500	K	\$ 0,62	\$ 6,20
\$ 2,50	K		Mora silvestre	0,050	0,500	K	\$ 0,13	\$ 1,25
\$ 7,70	K		Queso ricota	0,010	0,100	K	\$ 0,08	\$ 0,77
\$ 6,20	K		Albahaca	0,020	0,200	K	\$ 0,12	\$ 1,24
\$ 11,25	K		Adobo	0,005	0,050	K	\$ 0,06	\$ 0,56
\$ 4,00	K		Mermelada mora	0,005	0,050	K	\$ 0,02	\$ 0,20
<b>Subtotal de Costo</b>							<b>\$ 1,25</b>	<b>\$ 12,52</b>
5% CONDIMENTOS							0,06	0,63
5% DESPERDICIOS							0,06	0,63
<b>Costo (materia prima) MP</b>							<b>\$ 1,38</b>	<b>\$ 13,77</b>
30% (mano de directa)MOD							0,41	4,13
30% (costos generales de fab)CGF							0,41	4,13
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$ 2,20</b>	<b>\$ 22,04</b>
30% UTILIDAD							0,66	6,61
<b>PRECIO</b>							<b>\$ 2,87</b>	<b>\$ 28,65</b>
IVA 12%							0,34	3,44
SERVICIO 10%							0,29	2,87
<b>PVP</b>							<b>\$ 3,50</b>	<b>\$ 34,95</b>

Nota. Se muestran los costos establecidos para la elaboración del plato. (Morocho, 2023)

Tabla 33.

Costos tilapia en hoja de plátano al horno

PRECIO MP		UNIDAD	INGREDIENTE	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$	7,20	K	Tilapia roja	0,150	1,500	K	\$ 1,08	\$ 10,80
\$	11,50	K	Masala	0,005	0,050	K	\$ 0,06	\$ 0,58
\$	11,25	K	Adobo	0,012	0,120	K	\$ 0,14	\$ 1,35
\$	4,20	K	Hoja de plátano	0,015	0,150	K	\$ 0,06	\$ 0,63
\$	0,70	K	Plátano verde	0,050	0,500	K	\$ 0,04	\$ 0,35
\$	2,60	K	Yuca frita	0,050	0,500	K	\$ 0,13	\$ 1,30
\$	11,50	K	Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,12	\$ 1,15
\$	4,20	K	Tomates cherry	0,005	0,050	K	\$ 0,02	\$ 0,21
\$	14,50	K	Brotes	0,005	0,050	K	\$ 0,07	\$ 0,73
\$	5,00	K	Aceite	0,050	0,500	K	\$ 0,25	\$ 2,50
<b>Subtotal de Costo</b>							<b>\$ 1,96</b>	<b>\$ 19,59</b>
5% CONDIMENTOS							0,10	0,98
5% DESPERDICIOS							0,10	0,98
<b>Costo (materia prima) MP</b>							<b>\$ 2,15</b>	<b>\$ 21,55</b>
30% (mano de directa)MOD							0,65	6,46
30% (costos generales de fab)CGF							0,65	6,46
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$ 3,45</b>	<b>\$ 34,48</b>
30% UTILIDAD							1,03	10,34
<b>PRECIO</b>							<b>\$ 4,48</b>	<b>\$ 44,82</b>
IVA 12%							0,54	5,38
SERVICIO 10%							0,45	4,48
<b>PVP</b>							<b>\$ 5,47</b>	<b>\$ 54,68</b>



Nota. Se muestran los costos establecidos para la elaboración del plato. (Morocho, 2023)

Tabla 34.

## Costos lomo en salsa pimienta

PRECIO MP		UNIDAD	INGREDIENTE	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$ 4,60	K		Lomo cerdo	0,150	1,500	K	\$ 0,69	\$ 6,90
\$ 13,80	K		Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,14	\$ 1,38
\$ 12,75	K		Adobo	0,010	0,100	K	\$ 0,13	\$ 1,28
\$ 1,00	K		Platano maduro	0,050	0,500	K	\$ 0,05	\$ 0,50
\$ 8,90	K		Crema leche	0,100	1,000	K	\$ 0,89	\$ 8,90
\$ 9,20	K		Queso mozzarella	0,010	0,100	K	\$ 0,09	\$ 0,92
\$ 13,25	K		Masala	0,005	0,050	K	\$ 0,07	\$ 0,66
\$ 11,20	K		Pimienta negra en grano	0,005	0,050	K	\$ 0,06	\$ 0,56
\$ 6,00	K		Tocino	0,010	0,100	K	\$ 0,06	\$ 0,60
\$ 14,50	K		Brotos	0,005	0,050	K	\$ 0,07	\$ 0,73
\$ 4,20	K		Tomate cherry	0,005	0,050	K	\$ 0,02	\$ 0,21
\$ 16,20	K		Flores comestibles	0,005	0,050	K	\$ 0,08	\$ 0,81
\$ 17,20	K		Papel de alberja	0,005	0,050	K	\$ 0,09	\$ 0,86
<b>Subtotal de Costo</b>							<b>\$ 2,43</b>	<b>\$ 24,30</b>
5% CONDIMENTOS							0,12	1,22
5% DESPERDICIOS							0,12	1,22
<b>Costo (materia prima) MP</b>							<b>\$ 2,67</b>	<b>\$ 26,73</b>
30% (mano de directa)MOD							0,80	8,02
30% (costos generales de fab)CGF							0,80	8,02
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$ 4,28</b>	<b>\$ 42,77</b>
30% UTILIDAD							1,28	12,83
<b>PRECIO</b>							<b>\$ 5,56</b>	<b>\$ 55,60</b>
IVA 12%							0,67	6,67
SERVICIO 10%							0,56	5,56
<b>PVP</b>							<b>\$ 6,78</b>	<b>\$ 67,84</b>



Nota. Se muestran los costos establecidos para la elaboración del plato. (Morocho, 2023)



Tabla 35.

## Costos marina

PRECIO MP		UNIDAD	INGREDIENTE	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$	9,20	K	Langostino	0,060	0,600	K	\$ 0,55	\$ 5,52
\$	6,25	K	Mix mariscos	0,060	0,600	K	\$ 0,38	\$ 3,75
\$	16,25	K	Masala	0,005	0,050	K	\$ 0,08	\$ 0,81
\$	13,80	K	Adobo	0,010	0,100	K	\$ 0,14	\$ 1,38
\$	4,20	K	Fondo fumet	0,100	1,000	K	\$ 0,42	\$ 4,20
\$	4,00	K	Deshidratado de camote	0,005	0,050	K	\$ 0,02	\$ 0,20
\$	2,60	K	Deshidratado de platano	0,005	0,050	K	\$ 0,01	\$ 0,13
\$	11,50	K	Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,12	\$ 1,15
\$	4,20	K	Maní	0,050	0,500	K	\$ 0,21	\$ 2,10
\$	14,50	K	Brotos	0,005	0,050	K	\$ 0,07	\$ 0,73
\$	16,20	K	Flores comestibles	0,005	0,050	K	\$ 0,08	\$ 0,81
<b>Subtotal de Costo</b>							<b>\$ 2,08</b>	<b>\$ 20,78</b>
5% CONDIMENTOS							0,10	1,04
5% DESPERDICIOS							0,10	1,04
<b>Costo (materia prima) MP</b>							<b>\$ 2,29</b>	<b>\$ 22,86</b>
30% (mano de directa)MOD							0,69	6,86
30% (costos generales de fab)CGF							0,69	6,86
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$ 3,66</b>	<b>\$ 36,57</b>
30% UTILIDAD							1,10	10,97
<b>PRECIO</b>							<b>\$ 4,75</b>	<b>\$ 47,54</b>
IVA 12%							0,57	5,70
SERVICIO 10%							0,48	4,75
<b>PVP</b>							<b>\$ 5,80</b>	<b>\$ 58,00</b>



Nota. Se muestran los costos establecidos para la elaboración del plato. (Morocho, 2023)

Tabla 36.

Costos arroz mar y tierra

PRECIO MP		UNIDAD	INGREDIENTE	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$	5,50	K	Arroz redondo	0,100	1,000	K	\$ 0,55	\$ 5,50
\$	15,25	K	Adobo	0,020	0,200	K	\$ 0,31	\$ 3,05
\$	9,20	K	Langostino	0,060	0,600	K	\$ 0,55	\$ 5,52
\$	4,50	K	Muslo pollo	0,050	0,500	K	\$ 0,23	\$ 2,25
\$	6,20	K	Costilla cerdo	0,050	0,500	K	\$ 0,31	\$ 3,10
\$	16,25	K	Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,16	\$ 1,63
\$	13,80	K	Adobo	0,015	0,150	K	\$ 0,21	\$ 2,07
\$	11,50	K	Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,12	\$ 1,15
\$	4,20	K	Fondo fumet	0,100	1,000	K	\$ 0,42	\$ 4,20
\$	4,00	K	Ajo fesco	0,005	0,050	K	\$ 0,02	\$ 0,20
\$	5,00	K	Aceite	0,050	0,500	K	\$ 0,25	\$ 2,50
\$	2,90	K	Huevo	0,060	0,600	K	\$ 0,17	\$ 1,74
\$	13,25	K	Masala	0,005	0,050	K	\$ 0,07	\$ 0,66
\$	14,50	K	Brotos	0,005	0,050	K	\$ 0,07	\$ 0,73
\$	16,20	K	Flores comestibles	0,005	0,050	K	\$ 0,08	\$ 0,81
<b>Subtotal de Costo</b>							<b>\$ 3,51</b>	<b>\$ 35,10</b>
5% CONDIMENTOS							0,18	1,76
5% DESPERDICIOS							0,18	1,76
<b>Costo (materia prima) MP</b>							<b>\$ 3,86</b>	<b>\$ 38,61</b>
30% (mano de directa)MOD							1,16	11,58
30% (costos generales de fab)CGF							1,16	11,58
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$ 6,18</b>	<b>\$ 61,78</b>
30% UTILIDAD							1,85	18,53
<b>PRECIO</b>							<b>\$ 8,03</b>	<b>\$ 80,31</b>
IVA 12%							0,96	9,64
SERVICIO 10%							0,80	8,03
<b>PVP</b>							<b>\$ 9,80</b>	<b>\$ 97,98</b>

Nota. Se muestran los costos establecidos para la elaboración del plato. (Morocho, 2023)

Tabla 37.

Costos arroz de verduras

PRECIO MP		UNIDAD	INGREDIENTE	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$	5,50	K	Arroz redondo	0,100	1,000	K	\$ 0,55	\$ 5,50
\$	15,25	K	Adobo	0,020	0,200	K	\$ 0,31	\$ 3,05
\$	2,20	K	Alverja	0,020	0,200	K	\$ 0,04	\$ 0,44
\$	4,50	K	Champiñones	0,020	0,200	K	\$ 0,09	\$ 0,90
\$	2,00	K	Vainita	0,020	0,200	K	\$ 0,04	\$ 0,40
\$	1,20	K	Pimiento rojo	0,010	0,100	K	\$ 0,01	\$ 0,12
\$	4,00	K	Fondo oscuro	0,100	1,000	K	\$ 0,40	\$ 4,00
\$	14,80	K	Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,15	\$ 1,48
\$	16,25	K	Adobo	0,015	0,150	K	\$ 0,24	\$ 2,44
\$	11,50	K	Masala	0,010	0,100	K	\$ 0,12	\$ 1,15
\$	16,20	K	Flores comestibles	0,005	0,050	K	\$ 0,08	\$ 0,81
\$	14,50	K	Brotos	0,005	0,050	K	\$ 0,07	\$ 0,73
<b>Subtotal de Costo</b>							<b>\$ 2,10</b>	<b>\$ 21,01</b>
5% CONDIMENTOS							0,11	1,05
5% DESPERDICIOS							0,11	1,05
<b>Costo (materia prima) MP</b>							<b>\$ 2,31</b>	<b>\$ 23,11</b>
30% (mano de directa)MOD							0,69	6,93
30% (costos generales de fab)CGF							0,69	6,93
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$ 3,70</b>	<b>\$ 36,98</b>
30% UTILIDAD							1,11	11,09
<b>PRECIO</b>							<b>\$ 4,81</b>	<b>\$ 48,08</b>
IVA 12%							0,58	5,77
SERVICIO 10%							0,48	4,81
<b>PVP</b>							<b>\$ 5,87</b>	<b>\$ 58,65</b>

Nota. Se muestran los costos establecidos para la elaboración del plato. (Morocho, 2023)

### 12.35 Resultado de escala hedónica

Evaluación de resultados por parte de los profesionales gastronómicos, en las cuales se desarrolló diferentes alternativas gastronómicas como resultado de la evaluación sensorial de la línea de adobos y masalas naturales.

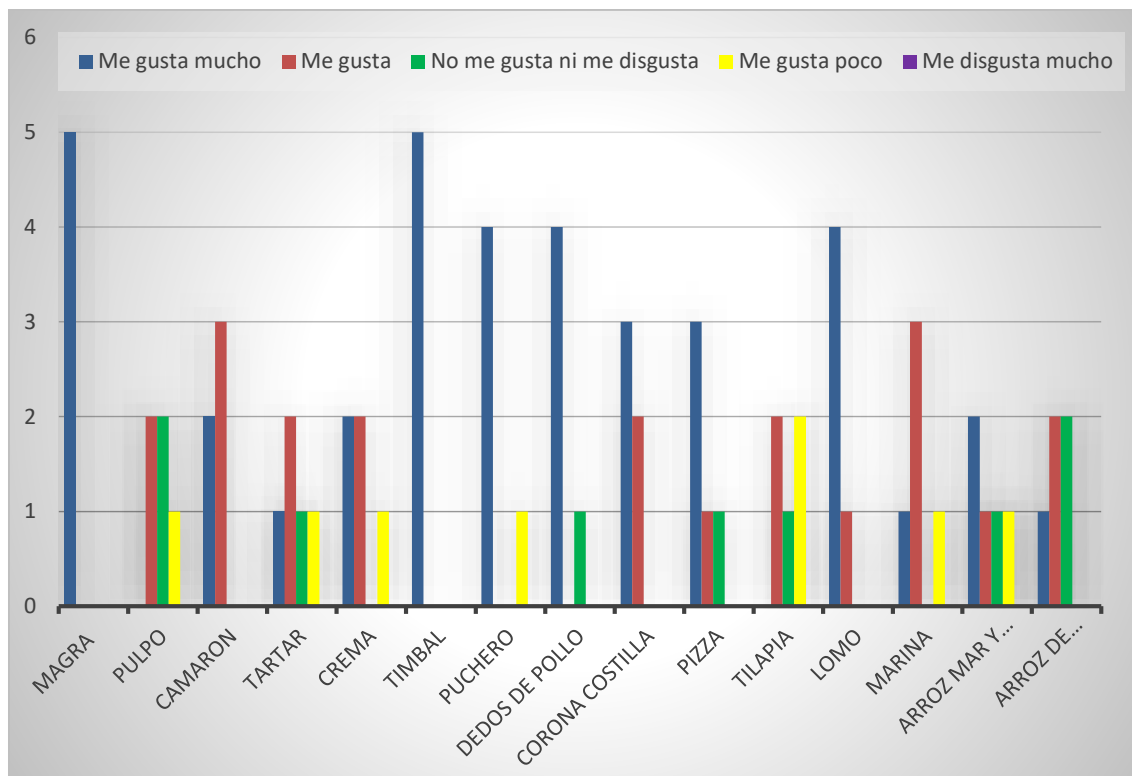
#### 12.35.1 Resultados de la degustación de profesionales gastronómicos

**Tabla 38.**

*Resultados de la degustación de profesionales gastronómicos*

Producto	Magra con tomate	Pulpo a la plancha	Carne a la diabla	Tarta de tilapia	Crema de verdura	Timbal jamón serrano	Puchero	Dedos de pollo	Corona de costilla	Pizza a domicilio	Tilapia en hoja de plátano	Lomo	Marinada	Aroz mar y tierra	Aroz de verdura
Me gusta mucho		2	2	1	2	5	4	4	3	3		4	1	2	1
Me gusta	5		3	2	2				2	1	2	1	3	1	2
No me gusta ni me disgusta		2		1				1		1	1			1	2
Me gusta poco		1		1	1		1				2		1	1	
Me disgusta mucho															
TOTAL	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

*Nota.* En esta tabla se indican los resultados obtenidos de la evaluación a profesionales gastronómicos. (Morocho, 2023)

**Figura 61.***Degustación de profesionales gastronómicos*

*Nota.* Resultados de la degustación de profesionales gastronómicos. (Morocho, 2023)

### **Análisis**

De la evaluación realizada a profesionales gastronómicos del Instituto Tecnológico Sudamericano obtenemos como resultado en una escala de aceptación de 5 equivalente a “Me gusta mucho”, 4 “Me gusta” seguido de 3 “No me gusta ni me disgusta”, 2 “Me gusta poco” y finalmente 1 “Me disgusta mucho” y una frecuencia de 15 expresiones las cuales corresponden a las elaboraciones gastronómicas de esta valoración de aceptabilidad.

El gráfico representa la aceptabilidad de las propuestas desarrolladas que se presentó a los 5 docentes, se ha determinado que existe una calificación de “5” en 2 elaboraciones, lo cual es una aceptación total del producto, seguido de una calificación de “4” en 3 elaboraciones lo que nos manifiesta que cumple con las altas expectativas y

con su fin, lograr generar y suplir el sodio en los adobos y masalas. Conservando sus cualidades organolépticas de sabor, color, olor y textura.

Siguiendo con los resultados obtenidos tenemos en calificación de “3” y “2” en las elaboraciones gastronómicas restantes lo cual significa que es una aceptación media, pero que sigue cumpliendo con las expectativas de generar un sabor suplente al sodio. Considerando que no tenemos ninguna elaboración con calificación en nivel “1” los resultados son favorables cumpliendo el objetivo deseado.

De esta manera podemos concluir que los adobos y masalas utilizados para las elaboraciones gastronómicas cumplen con su función, y están listos para ser utilizados dentro del menú del restaurante Zona de carnes y mariscos de la ciudad de Loja, garantizando un cambio significativo en la salud del consumidor, y otorgando nuevos sabores al paladar por medio de la mezcla de especias naturales.

### 12.35.2 Resultados de la degustación del público en general.

Degustación a 10 clientes del Restaurante Zona de carnes y mariscos, para medir la aceptación de los productos a incluirse en la carta.

**Tabla 39.**

*Resultado de la degustación del público en general*

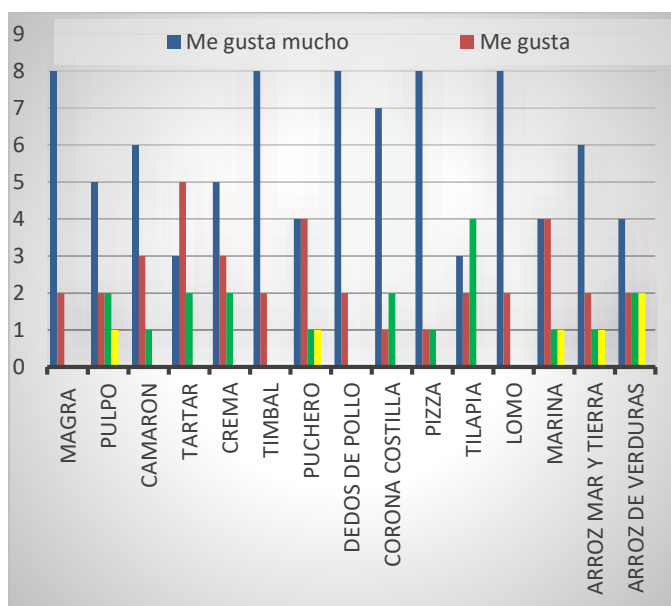
Producto	Magra con tomate	Pulpo a la plancha	Carne a la diablada	Tarta de tilapia	Crema de verdura	Tibbal jamón serrano	Puchero	Dedos de pollo	Corona de costilla	Pizza de casa	Tilapia en hoja de plátano	Lo mo	Marinada	Arroz mar y tierra	Arroz de verdura
Me gusta mucho	200	100	200	83	150	250	100	250	200	250	100	300	100	200	150
Me gusta	100	100	83	150	83	83	100	133	83	100	50	83	100	100	100

No me gusta ni me disgusta	83	100	100	150	150	50	100		100	33	150		83	50	50
Me gusta poco		83							83		83		100	33	83
Me disgusta mucho															
TOTAL	383	383	383	383	383	383	383	383	383	383	383	383	383	383	383

*Nota.* En esta tabla se indican los resultados obtenidos. (Morocho, 2023)

**Figura 62.**

### *Degustación a público en general*



*Nota.* Resultados de la degustación del público del restaurante elaborado por (Morocho, 2023)

### **Análisis**

De la evaluación realizada a clientes del Restaurante Zona de carnes y mariscos tenemos del resultado de la tabla del grado de aceptabilidad del Menú que está conformada por entradas y platos principales, se obtuvo una escala de aceptación de 10 equivalente a “Me gusta mucho”, 8 “Me gusta” seguido de 6 “No me gusta ni me disgusta”, 4 “Me gusta poco” y finalmente 2 “Me disgusta mucho” y una frecuencia de

15 expresiones las cuales corresponden a las elaboraciones gastronómicas de esta valoración de aceptabilidad.

En el gráfico siguiente tanto la Media Aritmética como la mediana, son coincidente en la escala de “**Me Gusta Mucho**”, también una parte de los clientes del Restaurante Zona de carnes y mariscos que valoraron su grado de aceptabilidad es de “10” que equivale “Me Gusta Mucho”, hasta la mejor categoría equivalente a “8” que es “Me Gusta”

Como podemos observar mediante el grado de aceptabilidad de las elaboraciones presentadas para la degustación del menú del Restaurante Zona de carnes y mariscos en entradas y platos principales obtuvieron una gratificante aceptación, dando como resultado que los clientes del Restaurante dieran un visto bueno para la elaboración de las alternativas gastronómicas presentadas.

De esta manera podemos concluir que los adobos y masalas utilizados para las elaboraciones gastronómicas cumplen con su función, y están listos para ser utilizados dentro del menú del restaurante Zona de carnes y mariscos de la ciudad de Loja, garantizando un cambio significativo en la salud del consumidor, y otorgando nuevos sabores al paladar por medio de la mezcla de especias naturales.



### 13. Conclusiones

Después haber realizado la investigación planteada en el presente proyecto de titulación de fin de carrera se concluye:

- La aplicación de técnicas de investigación permitió determinar los productos naturales que serán utilizados en la elaboración de alternativas gastronómicas, mismos que serán considerados alimentos saludables en la dieta diaria de las personas, y que se constituye en una alternativa positiva para el restaurante “ZONA DE CARNES Y MARISCOS”.
- A través de la recopilación de información por medio de páginas web, libros, revistas, artículos académicos y de investigación se pudo identificar los productos, ingredientes y técnicas de preparaciones óptimas para el desarrollo y ejecución del presente proyecto de investigación tomando en consideración que estos no deben perder su valor nutricional y sabor, de esta manera se presenta una propuesta gastronómica saludables para personas con hipertensión.
- Se aplicó una evaluación sensorial, la cual permitió que los profesionales gastronómicos y los clientes potenciales determinen las cualidades organolépticas necesarias y requeridas en las elaboraciones gastronómicas, mismas que nos dio a conocer el nivel de aceptación de los productos que serán ofrecidos en el restaurante “ZONA DE CARNES Y MARISCOS”.
- Se elaboró una guía y carta de menú el restaurante “ZONA DE CARNES Y MARISCOS”, en la cual se presenta una nueva línea de adobos y masalas naturales como sustituto de la sal, asimismo se indican los procesos de elaboración y preparación de los mismos de acuerdo a las técnicas adecuadas; cabe mencionar que este documento fue socializado con los propietarios del Restaurante, quedando maravillados con el trabajo realizado.

#### 14. Recomendaciones

Una vez realizada la investigación planteada en el presente proyecto de titulación de fin de carrera se recomienda:

- Se recomienda la aplicación de técnicas de investigación que permitan aprovechar los datos relevantes, con la finalidad de elaborar una propuesta de acción de acuerdo a las necesidades existentes en el público consumidor.
- Se recomienda hacer uso de la recopilación documental, ya que se constituye en un instrumento o técnica de investigación general cuya finalidad tiene la búsqueda de información actualizada en el desarrollo de una investigación, puesto que considera teorías recientes, propias y oportunas, y así mejorar la calidad de futuros proyectos.
- Así también se recomienda aplicar un análisis sensorial el cual permite evaluar las cualidades organolépticas del producto realizable, identificando la apariencia, olor, color, aroma, textura y sabor de un alimento, que contribuye en las etapas de producción y desarrollo de la industria alimentaria, para conocer sus características y aceptación previo al lanzamiento de un nuevo producto en el mercado.
- Se recomienda a los propietarios del restaurante “ZONA DE CARNES Y MARISCOS”, revisar, analizar y socializar la presente guía a sus empleados para que conozcan de una forma más específica los procesos de elaboración y presentación de la nueva línea de adobos y masalas naturales, con ello contribuirán a la difusión de los nuevos productos previo a la comercialización y venta de los mismos.

## 15. Bibliografía

- Alfaomega. (28 de noviembre de 2015). Alfaomega. Obtenido de Alfaomega: [https://libroweb.alfaomega.com.mx/book/592/free/ovas\\_statics/Carreras/Gastronomia](https://libroweb.alfaomega.com.mx/book/592/free/ovas_statics/Carreras/Gastronomia)
- Almeida Romero, L. D. R. (2012). Usos y propiedades de las especies y condimentos (Bachelor's thesis).
- Almeida Romero, L. D. R. (2012). Usos y propiedades de las especies y condimentos (Bachelor's thesis).
- Amate, A. G. (2003). La gastronomía en Alsodux. In Historia de la alimentación rural y tradicional: recetario de Almería (pp. 225-234). Instituto de Estudios Almerienses.
- AMISAC. (2017). Asociacion Mexicana de la industria salinera A.C. Obtenido de Asociacion Mexicana de la industria salinera A.C: <http://www.amisac.org.mx/usos-de-la-sal/>
- Aniorte, (2006). El Museo del Mar y de la Sal como herramienta de socialización. Creación de la Red Europea de Museos de la Sal. Museo: Revista de la Asociación Profesional de Museólogos de España, (11), 159-168.
- Argüelles, J., Núñez, P., & Perillán, C. (2018). Consumo excesivo de sal e hipertensión arterial: Implicaciones para la salud pública. Revista mexicana de trastornos alimentarios, 9(1), 119-128.
- Artacho, A. M., Artacho, J. A. M., & Leal, R. L. (2007). PROCESOS DE COCINA.(Aspectos transversales). Vision Libros.
- Artacho, A. M., Artacho, J. A. M., & Leal, R. L. (2007). PROCESOS DE COCINA.(Aspectos transversales). Vision Libros.

- Bestard Moyà, J. M. (2018). Compuestos bioactivos en el adobo del ajo, perejil y limón. Efectos sobre la salud.
- Bobroff, L. B. (2011). Nutrición para una mejor salud y condición física: el sodio en su dieta. EDIS, 2011(5/6).
- Cabezas-Zabala, C. C., Hernández-Torres, B. C., & Vargas-Zárate, M. (2016). Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2), 319-329.
- Carmona, I. (2013). Sustitutos de la sal en la industria de alimentos. Agrimundo.
- Carriazo Rubio, J. L. (2001). Pesca, frontera y señorío: Ayamonte, de la Edad Media a la Edad Moderna.
- Castellón Huerta, B. R. (2007). Un grano de sal: aportaciones etnoarqueológicas al estudio histórico de una industria ancestral. *Anuario de Historia*, 1.
- Chacín, Y. J. F., Acuña, A. M., Mendoza, J. J. C., & Natera, J. R. M. (2013). Constituyentes químicos de las hierbas y especias: Efectos sobre la salud humana. *Revista Científica UDO Agrícola*, 13(1), 1-16.
- Cortiña, C. R., Ortega, J. G. M., Sánchez, M. M., & Martín, M. T. (2013). Estudio de los factores que influyen en la forma y propiedades de los cristales y propuestas para los estudiantes de profesorado de secundaria en geología. *Avances en Ciencias e Ingeniería*, 4(1), 121-130.
- De Alva, C. I. G. (2019). Historia de la gastronomía.
- De Burgos, C. (2010). La cocina moderna. Editorial MAXTOR.
- De La Torre, G. M. V., Fernández, E. M., & Naranjo, L. M. P. (2014). Turismo gastronómico, denominaciones de origen y desarrollo rural en Andalucía: situación actual. *Boletín de la asociación de geógrafos españoles*.

- Díaz, M. C., & Glaves, A. (2020). Relación entre consumo de alimentos procesados, ultraprocesados y riesgo de cáncer: una revisión sistemática. *Revista chilena de nutrición*, 47(5), 808-821.
- Eberenz, R. (2016). De lo crudo a lo cocinado: sobre el léxico fundamental de la culinaria en la historia del español (siglos XIII a XVII). *Revista de filología española*, 96(1), 81-112.
- Encinas, A. F. Sal (2002): fórmula, propiedades, usos y tipos de sal La sal es un condimento alimentario que se puede obtener del agua, de las rocas o incluso de algunas plantas.
- Fumey, G., & Etcheverria, O. (2008). *Atlas mundial de cocina y gastronomía* (Vol. 14). Ediciones AKAL.
- Gaitán, D., Chamorro, R., Cediell, G., Lozano, G., & Gomes, F. D. S. (2015). Sodio y enfermedad cardiovascular: contexto en latinoamérica. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 65(4), 206-215.
- Galván, M. (2009). Prácticas éticas en la comercialización y consumo de alimentos saludables en el siglo XXI. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 10(3).
- Germana Sánchez, L. P. (2012). Conocimientos, percepciones y comportamiento relacionados con el consumo de sal, la salud y el etiquetado nutricional . *Panam Salud Publica* , 259,260,261,262.
- González Sánchez, D. J. (2020). *Sal y salud*.
- Green, A. (2007). *El libro de las especias: hierbas aromáticas y especias*. Ediciones Robinbook.
- Guerrero Ponce, S. A. (2013). *Cocina ecuatoriana con sabor a Sierra* (Bachelor's thesis, Quito: USFQ, 2013).

- Hernando, A. (2018). Cocina creativa. Centro de Certificación Turística,[En línea] Disponible en: [https://www.cctmurcia.es/formacion/SPF20101452\\_M.pdf](https://www.cctmurcia.es/formacion/SPF20101452_M.pdf) [Último acceso: marzo 2017].
- Herrera, J., & Aroca, F. X. G. (2017). El rescate de una historia culinaria-Gastronomía Típica Bolívar Ecuador. Revista Caribeña de Ciencias Sociales, (2017\_04).
- Holguín Chiriboga, M. G. (2017). Progressive Indian Cuisine: The Chatpata Experience Cultura & Gastronomía de la India (Bachelor's thesis, Quito).
- Jacoby, E., & Keller, I. (2006). La promoción del consumo de frutas y verduras en América Latina: buena oportunidad de acción intersectorial por una alimentación saludable. Revista chilena de nutrición, 33, 226-231.
- Jácome Toapanta, D. E. (2022). Estudio del uso de la cáscara de las especies del género *musa* en la industria de alimentos (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Jumsal. (03 de abril de 2020). Jumsal. Obtenido de Jumsal: <https://jumsal.com>.
- Langreo Navarro, A. (2008). El sistema alimentario mundial principales tendencias y efectos sobre los sistemas alimentarios locales. Distribución y consumo, (100), 258-274.
- Llambí, M. S. (2013). Bazar de especias. Palibrio.
- Llambí, M. S. (2013). Bazar de especias. Palibrio.
- López, N. S. (2019). Marco físicoquímico, ambiental y socioeconómico de la producción de sal marina en Europa Meridional (ordenación del espacio marítimo y la salicultura) (Doctoral dissertation, Universidad de Cádiz).
- LUJÁN, Néstor. Historia de la gastronomía. Debate, 2019.
- Mercado, A., Córdova, K., & Testa, P. (2007). Tendencias organizativas y tecnológicas de la industria agroalimentaria global y su manifestación en Venezuela. Agroalimentaria, 12(24), 85-103.

- Mexico, G. d. (12 de 11 de 2019). Gobierno de Mexico . Obtenido de Gobierno de Mexico : <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201911/486>
- Mier-Terán, J. J. (2018). Estudio de mercado de la Sal en España. Comercialización e investigación de Mercados. Universidad de Cádiz Informes de la Construcción, 73, 563.
- Monckeberg, F. (2012). La sal es indispensable para la vida, pero cuánta?. Revista chilena de nutrición, 39(4), 192-195.
- Monroy, P. (2002). Introducción a la Gastronomía. Editorial Limusa.
- Monzón Amanqui, M. M. (2014). Cloruro de sodio y estandarización de sales, Calidad y Centrifugación.
- Omar, B. V. D., Pablo, Z. B. P., & Maritza, L. G. B. J. (2022). Facultad de Ciencias de la Hospitalidad Carrera de Gastronomía.
- Peña, C. W. (2016). Las especias indias de uso en la cocina española y sus beneficios para la salud. Universidad complutense.
- Pérez Castaño, V. (2012). Elaboraciones básicas y platos elementales con pescados, crustáceos y moluscos. Editorial Paraninfo.
- Quinapallo García, C., & Ochoa Armijos, K. E. (2019). La diversificación de producción de sal en el Ecuador. Observatorio de la Economía Latinoamericana, (junio).
- Quito, U. S. (15 de 4 de 2019). Portal de Noticias USFQ. Obtenido de Portal de Noticias USFQ: <https://noticias.usfq.edu.ec/2019/04/que-tan-importante-es-conocer-nuestro.html>
- Ramírez, C. S. (2004). Las especias: sabores que definen la gastronomía. Hospitalidad ESDAI, (5).
- Ramos Maldonado, S. I. (2016). De ‘condimento vital’ a ‘veneno’: sobre el consumo de sal idóneo en la dieta desde la Antigüedad clásica a nuestros días.

- Ramos Maldonado, S. I. (2016). De ‘condimento vital’ a ‘veneno’: sobre el consumo de sal idóneo en la dieta desde la Antigüedad clásica a nuestros días.
- Ramos Padilla, P. D., Carpio Arias, T. V., Delgado López, V. C., Villavicencio Barriga, V. D., Andrade, C. E., & Fernández-Sáez, J. (2017). Actitudes y prácticas de la población en relación al etiquetado de tipo “semáforo nutricional” en Ecuador. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 21(2), 121-129.
- Rodríguez moreira, r. V., & zambrano loor, j. R. (2015). Formulación de un adobo para carne de cerdo y las características sensoriales del producto (doctoral dissertation).
- Rodríguez, H. B., & Guadarrama, L. A. V. (2015). La cocina tradicional y la salud. salud, O. m. (18 de Octubre de 2022). Organizacion mundial de la salud. Obtenido de Organizacion mundial de la salud.
- Tapia Rengifo, S. G. (2022). Centro Gastronómico “Sucre” (Bachelor’s thesis, Quito).
- Teruel, P. E. (septiembre de 2009). Hipertensión arterial, un enemigo peligroso. Obtenido de Scielo Salud.
- Toro, B. B. (2012). Estudio de Mercado para productos alimentarios. *Revista GPT Gestión de las Personas y Tecnología*, 72,73,74,75,76,78.
- Torrell, J. (14 de mayo de 2021). Mapfre Salud. Obtenido de Mapfre Salud.
- Vásquez, S. M., Suárez, H., & Montoya, O. I. (2009). Evaluación de bacteriocinas como medio protector para la biopreservación de la carne bajo refrigeración. *Revista chilena de nutrición*, 36(3), 228-238.
- Vázquez, M. B., Lema, S. N., Contarini, A., & Kenten, C. (2011). ¿ Qué saben y perciben las personas sobre el consumo de sal y su impacto en la salud?. *Nutrición Hospitalaria*, 26(5), 1193-1194.



- Vergeles-Blanca, J. M. (2002). La disminución de la sal en la dieta disminuye las cifras de presión arterial, independientemente de otros factores. *FMC-Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 9(6), 460.
- Von Kopp, D. (2020). *La dieta del sabor: Reeduca tu sentido del gusto para comer más sano*. EDAF.
- Waizel-Bucay, J., & Waizel-Haiat, S. (2016, October). Las especias o condimentos vegetales.¿ Solo saborizantes o también remedios medicinales?. In *Anales de Otorrinolaringología Mexicana* (Vol. 61, No. 3, pp. 208-230).
- Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 7(1), 201-229.
- Hernández Mateos, J. R. (2018). *De Husserl a Wittgenstein: una crítica filosófico-gramatical del método fenomenológico*.
- Masís, J. (2019). El método fenomenológico en el debate contemporáneo. *Revista de filosofía de la Universidad de Costa Rica*, 58(150-151), 199-227.
- Sanguino, N. C. (2020). Fenomenología como método de investigación cualitativa: preguntas desde la práctica investigativa. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, (20), 7-18.
- de Franco, M. F., & Solórzano, J. L. V. (2020). Paradigmas, enfoques y métodos de investigación: análisis teórico. *Mundo Recursivo*, 3(1), 1-24.
- Gama, L. E. (2021). El método hermenéutico de Hans-Georg Gadamer. *Escritos*, 29(62), 17-32.
- Quintana, L., & Hermida, J. (2019). El método hermenéutico y la investigación en Ciencias Sociales. *Aportes al Derecho*, 1(3), 1-16.
- Gama, L. E. (2021). El método hermenéutico de Hans-Georg Gadamer. *Escritos*, 29(62), 17-32.

- Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 7(1), 201-229.
- Martínez-Vitor, C. F. (2021). La investigación proyectual como estrategia didáctica en el proyecto del Taller de Diseño Arquitectónico. *Revista de Arquitectura*, 23(2), 58-70.
- Avila, H. F., González, M. M., & Licea, S. M. (2020). La entrevista y la encuesta: ¿métodos o técnicas de indagación empírica?. *Didasc@ lia: didáctica y educación*, 11(3), 62-79.
- Zhang, Z. (2020). Técnicas de investigación cualitativa como instrumentos de enseñanza-aprendizaje de la competencia comunicativa e intercultural de estudiantes sinohablantes de ELE. *marcoELE. Revista de Didáctica Español Lengua Extranjera*, (30).
- Piza Burgos, N. D., Amaiquema Márquez, F. A., & Beltrán Baquerizo, G. E. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias. *Conrado*, 15(70), 455-459.
- Malegarie, J., & Esther, F. P. (2019). Técnicas y tecnologías: encuestas vía web, desafíos metodológicos en el diseño, campo y análisis. In *XIII Jornadas de Sociología*. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires.
- Ametrano, L. (2019). *Técnicas de investigación social*.
- Alban, G. P. G., Arguello, A. E. V., & Molina, N. E. C. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173.
- Mercado Díaz, I. (2021). *Utilidad de las especias en la industria*.
- Valenzuela Landaeta, K., & Atalah Samur, E. (2011). Estrategias globales para reducir el consumo de sal. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 61(2), 111-119.

- Perin, M. S., Cornélio, M. E., Rodrigues, R. C. M., & Gallani, M. C. B. J. (2013). Caracterización del consumo de sal entre hipertensos según factores sociodemográficos y clínicos. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 21, 1013-1021.
- Claro, R. M., Linders, H., Ricardo, C. Z., Legetic, B., & Campbell, N. R. (2012). Actitudes, conocimientos y comportamiento de los consumidores en relación con el consumo de sal en países centinelas de la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 32, 265-273.
- Sanz-Valero, J., Sebastián-Ponce, M. I., & Wanden-Berghe, C. (2012). Intervenciones para reducir el consumo de sal a través del etiquetado. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 31(4), 332-337.
- Ramirez, B. D. G., Osorio, M. C. E., & Pinilla, A. M. R. (2021). Nutrición Humana y Dietética. *Rev Esp Nutr Hum Diet*, 25(2), 177-188.
- Sandoval-Ruiz, C., & Ruiz-Díaz, E. (2018). Eco-Innovación en Ingeniería de Alimentos Sostenible aplicando técnicas Inteligentes de Eficiencia Energética–EcoSVeg. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 22(87), 13-13.
- Parra Villaescusa, M. (2021). Medio ambiente, recursos naturales y paisaje agrario en los espacios medievales (siglos VIII-XV). Introducción.
- Muñoz, A. R. (2022). *Cocina creativa y de autor*. HOTR0110. IC Editorial.
- Hernández, E. (2005). *Evaluación sensorial*. Bogotá, DC. Centro Nacional de Medios para el Aprendizaje.
- Manfugás, J. E. (2020). *Evaluación sensorial de los alimentos*. Editorial Universitaria (Cuba).
- Wittig de Penna, E. (2001). *Evaluación sensorial: una metodología actual para tecnología de alimentos*.

- Torricella-Morales, R. G., Pulido-Álvarez, H., & Zamora-Utset, E. (2020). Evaluación sensorial aplicada a la investigación, desarrollo y control de la calidad en la industria alimentaria. Editorial Universitaria (Cuba).
- Severiano-Pérez, P. (2019). ¿ Qué es y cómo se utiliza la evaluación sensorial?. *Inter disciplina*, 7(19), 47-68.
- Castañeda, C. D. (2013). Comparación de la escala hedónica de nueve puntos con la escala hedónica general de magnitud (gLMS) utilizada por personas de dos regiones de América Latina.
- Fernández Segovia, I., García Martínez, E. M., & Fuentes López, A. (2018). Aplicación de las escalas de punto ideal o Just-About-Right (JAR) en análisis sensorial de alimentos.
- Alecha, G. A., Bustos, M. D., & Huergo, J. (2018). Limitaciones epistemológicas de las escalas hedónicas verbales para la lectura de la relación cuerpo-alimentos.
- Hereter, R. (2021). Historia de las especias. Editorial Almuzara.
- Reol, E. M. (2020). El clavo de olor a lo largo de la historia. In *En búsqueda de las especias: las plantas de la expedición Magallanes-Elcano (1519-1522)* (pp. 87-96). Los Libros de la Catarata.
- Zuñiga Sandoya, L. E. (2022). Manejo agronómico de Pimienta negra (*Piper nigrum* L.), en Ecuador (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2022).
- Diaz-Flores, J., Ybañez-Julca, R. O., Asunción-Alvarez, D., Quispe-Díaz, I. M., & Asmat-Marrufo, P. (2019). Capacidad antioxidante in vitro del liofilizado de la pulpa y cáscara del rizoma de *Zingiber officinale* Roscoe (jengibre). *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 4(4), 121-126.

- Fonseca, J. C. S. (2019). Los españoles en las Filipinas y la primera globalización económica: comercio, migraciones e influencias culturales en el Pacífico (1565-1815). *Revista de Historia*, (79), 41-68.
- Ruda Hernández, Y., & Garcés Bermúdez, S. A. (2022). Una Semilla con Tradición: la importancia de preservar los cultivos de cardamomo en Jericó.
- Spinoso Arcocha, R. M. (2020). Jalapeños: una historia cultural “picante”. *Temas americanistas*, 45, 319-342.
- de Rosamel, C., & Heinrichs, V. (2020). *El gran libro de las especias*. Parkstone International.
- Rodríguez, M. R. F., Ferriol, C. F., & García, A. P. (2021). Historia y vigencia: remedios naturales en el Diario de campaña de José Martí. *Acta Médica del Centro*, 15(1), 156-162.
- Mata Escuredo, C. (2019). La tradición botánica, dietética y culinaria del hinojo desde la antigüedad hasta el renacimiento.
- Roldán, N. M., & Goyenechea, L. G. (2022). Nature tourism in the rural environment; The historical lanscape of Pimentón de la Vera (Cáceres, Extremadura, España). *Journal of Tourism and Heritage Research*, 5(1), 99-114.
- Montes, F. T. (2019). Alhábega” albahaca”, un murcianismo en Andalucía oriental. Origen, historia y usos. In *Lo que hablan las palabras: Estudios de Lexicología, Lexicografía y Gramática en honor de Manuel Alvar Ezquerro* (pp. 543-552). Editorial Axac.
- Burba, J. L., Cavagnaro, P., & Pons, A. J. (2018). Mitos, verdades, leyendas e historias sobre el ajo y sus propiedades benéficas para la salud. *Estacion Experimental Agropecuaria La Consulta*, INTA.

- Gómez Vejarano, N. R. (2021). Efectos benéficos y adversos de la “*Menta spicata*” “Yerbabuena” revisión sistemática.
- Marquez Espinoza, R. V. (2019). Rendimiento de perejil (*Petroselinum crispum* Mill) con tres niveles de biol y dos sistemas de siembra en riego por goteo en la Irrigación Majes.
- Ordoñez velasquez, h. (2019). Determinación del efecto residual de plomo y cadmio en las hortalizas (*lactuca sativa*, *daucus carota* y *apium graveolens*) que se expenden en el mercado nuevo de huánuco junio-julio 2019.
- Cuero Vernaza, S. L., & Martillo Quijije, J. M. (2022). Elaboración de un adobo utilizando la chillangua (*eryngium foetidum*) el chirarán (*ocinu basilicum*) y orégano ancho (*origanum bulgare*) y su aplicación en platos de la gastronomía del cantón Quinindé, provincia de Esmeraldas (Bachelor’s thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Ingeniería Química).
- Quirumbay Tomalá, J. L. (2021). Determinación de las propiedades físicas y relaciones matemáticas de limón sutil, *citrus aurantifolia* Swingle, cultivado en la comuna Febres Cordero (Bachelor’s thesis, La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2021).
- Pazmiño Silva, M. P. (2020). Cocina tradicional escandinava (Bachelor’s thesis, Quito).
- Saavedra Pérez, A. I. (2018). Desarrollo de un aceite gourmet en base a la aromatización de anís.
- Vargas-uricoechea, h., pinzón-fernández, mv, & bastidas-sánchez, be (2018). Historia del bocio endémico, desde sheng-nung hasta los programas de yodación universal de la sal en latinoamérica. *Ces medicina* , 32 (2), 167-177.

- De, c., & de, h. A. D. Á. (2020). La sal en la meseta sur en época romana: análisis desde el marco del territorio y de la economía. *Economía romana en castilla-la mancha*, 168, 10.
- Oliveros, r., pinilla, r. E., facundo navia, h., & sánchez pedraza, r. (2019). Cáncer gástrico: una enfermedad prevenible. Estrategias para intervención en la historia natural. *Revista colombiana de gastroenterología*, 34(2), 177-189.
- López, m. R., & florez, s. M. (2018). Sobre la composición nutrimental de la gastronomía típica ecuatoriana. *Revista cubana de alimentación y nutrición*, 28(2), 16.
- Palmetti, n. (2020). La sal saludable: los mitos: la hipertensión y la sal del mesa. *La medicina de la sal de roca y del agua de mar*. Editorial iniciática etikar.
- Blanco metzler, a., madriz morales, k., ramos, e., & del corazón, f. I. (2020). El desafío de reducir el consumo de sal/sodio en la dieta de la población latinoamericana.
- Alzate yepes, t. (2019). Dieta saludable. *Perspectivas en nutrición humana*, 21(1), 9-14.
- González sánchez, d. J. (2020). Sal y salud.
- Schimidel-oliveira, l., schade-coelho, j., herzog-siqueira, j., teixeira-santana, n. M., silva-pereira, t. S., & bisi-molina, m. D. C. (2019). Relación sodio/potasio urinario y consumo de condimentos industrializados y alimentos ultraprocesados. *Nutrición hospitalaria*, 36(1), 125-132.
- Paes, j. A. S., & ravazi, r. F. (2018). Técnicas para redução de sódio nos alimentos industrializados. *Regrad-revista eletrônica de graduação do univem-issn 1984-7866*, 11(01), 379-390.
- Camacho, a. L.(2019) cocinando identidad.
- Barrera, j. P. (2021). Elogio de las cocinas tradicionales del ecuador. Pontificia universidad católica del ecuador.

- Duarte, r., rojas, m., & toledo, d. (2020). Antes de la refrigeración: técnicas de conservación y su aplicación en la gastronomía moderna. *Convergence tech*, 4(iv), 6-10.
- Hereter, r. (2019). El comercio de las especias orientales desde la antigüedad a las cruzadas: un estudio geopolítico.
- Guachambosa guijarro, k. G., & palomo tonato, y. E. (2022). Elaboración de adobos y marinados empleando productos endógenos de la parroquia de san José de Minas (doctoral dissertation, unib. E).
- Aguagallo, c. F. I., gallegos, r. M. Z., arévalo, p. A. B., & vega, v. E. (2022). Conocimientos ancestrales para la puesta en valor de la cocina típica y tradicional: Iloa–ecuador. *Alfapublicaciones*, 4(3.1), 173-186.
- Pacurucu vazquez, c. C. (2019). Propuesta de cinco elaboraciones de cocina ecuatoriana utilizando técnicas de vanguardia en el restaurante warmikuna (doctoral dissertation).
- Romero, t. M., cepeda, l. C., samaniego, m. M., parra, c. E., amagua, o. N., & campoverde, s. T. (2022). Análisis de un sistema de industrialización de especias del oriente ecuatoriano. *Polo del conocimiento*, 7(11), 1559-1591.
- Ríos barragán, m. L. (2019). Determinación de aflatoxinas en especias, mezclas de especias e ingredientes usados en la formulación de productos cárnicos comercializados en la ciudad de México por dos métodos analíticos (doctoral dissertation, universidad autónoma metropolitana. Unidad xochimilco).
- Espinel quiñonez, e. I., & donoso román, m. C. (2021). Relevancia del mar en distintas culturas (bachelor's thesis, quito).
- De rosamel, c., & heinrichs, v. (2020). El gran libro de las especias. Parkstone international.



## 16. Anexos

### 16.1 Anexo 1. Oficio de aprobación del tema por parte del vicerrectorado



#### VICERRECTORADO ACADÉMICO

Loja, 14 de Febrero del 2023  
Of. N° 627 -VDIN-ISTS-2023

Sr.(ta). MOROCHO SILVA RICHARD ALEJANDRO  
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GASTRONOMIA

Ciudad

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes para comunicarles que una vez revisado el anteproyecto de investigación de fin de carrera de su autoría titulado **DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE ADOBOS Y MASALAS NATURALES COMO SUSTITUTO DE LA SAL REFINADA PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS CLIENTES DEL RESTAURANTE ZONA DE CARNES Y MARISCOS DE LA CIUDAD DE LOJA 2023.**, el mismo cumple con los lineamientos establecidos por la institución; por lo que se autoriza su realización y puesta en marcha, para lo cual se nombra como director de su proyecto de fin de carrera (el/la) Mgs NANCY MARINA GUZMAN VILLA.

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,

  
 Ing. Germán Patricio Villamarín Coronel Mgs.  
 VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACION DEL ISTS



**16.2 Anexo 2. Certificado Aceptado Por La Empresa Beneficiaria**



Loja, 13 de diciembre del 2022

Yo, Ricardo Celi acepto que se realice el proyecto de fin de carrera del Sr. Richard Alejandro Morocho Silva C.I 1104544836 con el tema denominado...

**"DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE ADOBOS Y MASALAS NATURALES COMO SUSTITUTO DE LA SAL REFINADA, PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS CLIENTES DEL RESTAURANTE "ZONA DE CARNES Y MARISCOS" DE LA CIUDAD DE LOJA, 2023"**

ATENTAMENTE

  
Ricardo Celi  
C.I. 1104544836  
GERENTE DEL RESTAURANTE

### 16.3 Anexo 3. Certificado Aceptado Por De La Institución



Sr. Ricardo Celi y Lizbeth Luzuriaga  
*Propietarios de Zona de carnes y mariscos*

En su despacho:

Reciba un cordial y atento saludo con el deseo máximo de éxitos en las funciones que usted muy acertadamente realiza, en especial por parte del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, del TIgo. Carlos A. Valdiviezo M. en calidad de coordinador de la carrera de gastronomía, la presente es para solicitarle de manera más comedida, a su distinguida persona permita desarrollar el proyecto de fin de carrera de Richard Alejandro Morocho Silva con cedula de identidad 1104544836 con el tema ***“DESARROLLO DE UNA LINEA DE ADOBOS Y MASALAS NATURALES COMO SUSTITUTO DE LA SAL REFINADA, PARA MEJORAR LA ALIMENTACION DE LOS CLIENTES DEL RESTAURANTE “ZONA DE CARNES Y MARISCOS” DE LA CIUDAD DE LOJA 2023”*** misma que será de aportación para su prestigiosa institución.

En espera de consideración ante lo mencionado, le extendemos nuestro agradecimiento por la oportunidad brindada.

Atentamente

  
 Tlgo. Carlos A. Valdiviezo M.  
**COORDINADOR DE LA CARRERA**

  
 1104766339  
**ZONA**  
 carnes, mariscos  
 Restaurante  
 Lizbeth Luzuriaga  
 RUC: 1104766339201

**16.4 Anexo 4. Certificado De Aceptación De La Empresa**

Loja, 07 de marzo del 2023



Sr. Ricardo Celi

**GERENTE DEL RESTAURANTE "ZONA DE CARNES Y MARISCOS"**

Ciudad. - Loja

**AUTORIZACIÓN**

Yo, **RICARDO CELI** Gerente General de "Zona de Cames y Mariscos" certifico que el Sr: Richard Alejandro Morocho Silva CI. 1104544836, estudiante de las carrear de Gastronomía del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano a desarrollado en su totalidad con todos los objetivos del proyecto de grado final con el tema: **DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE ADOBOS Y MASALAS NATURALES COMO SUSTITUTO DE LA SAL REFINADA, PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LOS CLIENTES DEL RESTAURANTE ZONA DE CARNES Y MARISCOS DE LA CIUDAD DE LOJA 2023.**

Atentamente



Sr. Ricardo Celi  
Gerente del Restaurante

## 16.5 Anexo 5. Certificado De Abstract



CERTF. N° 004-JP-ISTS-2023  
Loja, 25 de abril de 2023

El suscrito, Lic. Juan Pablo Quezada Rosales, **DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS - CIS DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SUDAMERICANO"**, a petición de la parte interesada y en forma legal,

**CERTIFICA:**

Que el apartado **ABSTRACT** del Proyecto de Investigación de Fin de Carrera del señor **RICHAR ALEJANDRO MOROCHO SILVA** estudiante en proceso de titulación periodo Octubre 2022 – Marzo 2023 de la carrera de **GASTRONOMÍA**; está correctamente traducido, luego de haber ejecutado las correcciones emitidas por mi persona; por cuanto se autoriza la impresión y presentación dentro del empastado final previo a la disertación del proyecto.

Particular que comunico en honor a la verdad para los fines académicos pertinentes.

Lic. Juan Pablo Quezada Rosales  
**DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS ISTS - CIS**

**English is the doorway to the future.**

## 16.6 Anexo 6 Cronograma

**Tabla 40.**

### *Cronograma de actividades*

Actividades	Meses	Octubre				Noviembre			Diciembre				Enero			Febrero			Marzo			Abril					
	Semanas	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	14	22	5	11	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	6	14
Plantación del tema		■																									
Elaboración de la problemática			■																								
Elaboración de la justificación				■																							
Elaboración de objetivos					■																						
Elaboración del marco teórico						■																					
Elaboración de solicitud hacia la entidad beneficiada							■																				
Elaboración de metodología								■																			
Elaboración de presupuestos y cronogramas									■																		
Aprobación del ante proyecto										■																	
Elaboración de entrevista											■																
Presentación de resultados												■															
Presentación de borrador de tesis													■														
Revisión de parte del director														■													
Aprobación de tesis															■												
Disertación																■											
Impresión y presentación final																	■										

*Nota.* La presente tabla muestra el cronograma a seguir para el desarrollo y cumplimiento de las fechas establecidas. (Morocho, 2023)

## 16.7 Anexo 7 Presupuesto

**Tabla 41.**

*Presupuesto*

<b>PRESUPUESTO</b>		
<b>INGRESOS</b>		
<b>TOTAL, INGRESOS</b>		
<b>EGRESOS</b>		
<b>RECURSOS MATERIALES</b>		
<b>DETALLE</b>	<b>VALOR UNITARIO</b>	<b>VALOR TOTAL</b>
Materia Prima	\$80.00	\$80.00
Materiales de oficina	\$20.00	\$20.00
Impresiones	\$0.05	\$50.00
Borrador de proyecto	\$8.00	\$40.00
Proceso de Titulación	\$864.00	\$864.00
Transporte	\$5.00	\$40.00
Internet	\$40.00	\$40.00
Imprevistos	\$50.00	\$50.00
Equipos para producción	\$60.00	\$60.00
<b>TOTAL</b>	<b>\$1,127.05</b>	<b>\$1,244.00</b>

*Nota.* Desglose del presupuesto del presente proyecto de investigación. (Morocho, 2023)



## 16.8 Anexo 8 Modelo de encuesta



La presente investigación tiene como objetivo el recolectar información gastronómica referente a la nueva línea de adobos y masalas naturales de la provincia de Loja. De la manera más gentil, se solicita responder las siguientes preguntas con toda responsabilidad y sinceridad, a continuación marque con una X la respuesta.

Edad:

18 a 22

23 a 28

29 a 40

Sexo:

Masculino

Femenino

**1. ¿Consume usted adobos o masalas naturales?**

Si

No

**2. ¿Con que frecuencia consume usted adobos o masalas naturales en sus elaboraciones gastronómicas?**

Más de 3 veces por semana

1 o 2 veces por semana

1 o 3 veces por semana

**3. ¿Dentro de sus elaboraciones gastronómicas cuantas veces utiliza adobos o masalas?**

En una receta

En la entrada y plato fuerte

En la entrada, plato fuerte y postre

**4. ¿En qué lugares cree usted que se consumen más adobos y masalas naturales?**

Cafeterías

Restaurantes comida tradicional

Restaurantes de carnes y parrillas

Locales Fast-food

**5. ¿Considera usted importante el desarrollo de alternativas de adobos y masalas naturales dentro de la industria de aliños, sazónadores y especias?**



- Si  
 No

6. **¿Considera usted importante innovar en la industria de adobos y masalas con el fin de mejorar nuestra salud?**

- Si  
 No

7. **¿Cree usted que el consumo de adobos y masalas naturales mejora la salud de las personas?**

- Si  
 No

8. **¿Compraría usted un adobo o masala desarrollado a base de productos naturales para darle sabor a sus recetas gastronómicas?**

- Si  
 No

9. **¿Qué tan importante considera implementar de una nueva línea de adobos y masalas al menú del restaurante Zona de carnes y marisco?**

- Mucho  
 Poco  
 Nada

10. **¿Dentro de las especias naturales que utiliza en su cocina/restaurante/local comercial selecciones las más utilizadas? Seleccione 10**

- Ajo  
 Perejil  
 Albahaca  
 Orégano Fresco  
 Jengibre  
 Pimienta negra  
 Comino  
 Hierba buena/menta  
 Clavo de olor  
 Nuez moscada  
 Chile  
 Cilantro  
 Apio

**11. ¿Cambiaría usted los sazonadores, aliños comerciales por adobos y masalas naturales en la preparación de sus recetas gastronómicas?**

- Si  
 No

**12. ¿Qué es lo que mas le llama la atención de los adobos y masalas naturales?**

- Aporte al cuidado y salud de las personas  
 Sabor del producto  
 Diversas utilizaciones

## 16.9 Anexo 9. Modelo de entrevista



### **DERIVADOS GASTRONÓMICOS A BASE DE LA FRUTA MAMEY.**

Esta entrevista se realiza con el fin de obtener datos informativos sobre el uso de adobos y masalas naturales como sustituto del sodio, en la elaboración de derivados gastronómicos en la provincia de Loja para el proyecto de titulación de la carrera de Gastronomía.

1. ¿Considera usted importante poner en el mercado una alternativa de adobos y masalas naturales al sodio común o comercial? ¿Por qué?  
 .....  
 .....  
 .....
2. ¿Está de acuerdo en la innovación de nuevos adobos y masalas naturales dentro de la gastronomía?  
 .....  
 .....  
 .....
3. ¿Utilizar adobos y masalas naturales dentro de los menús de restaurantes, cree usted que significan un cuidado en la salud de las personas? ¿Por qué?  
 .....  
 .....  
 .....
4. ¿En el desarrollo de adobos y masalas qué técnicas y métodos considera usted que deben ser importantes y se deben respetar?  
 .....  
 .....  
 .....
5. ¿Crear alternativas naturales al cuidado de la salud dentro de la industria de aliños, sazoadores, especias dentro de la ciudad de Loja considera usted que es una opción viable? ¿Por qué?  
 .....  
 .....  
 .....

## 16.10 Anexo 10 Evaluacion sensorial



NOMBRE: .....FICHA

DERIVADO: MASALAS

**INSTRUCCIÓN:** La presente evaluación tiene como objetivo determinar la mejor combinación de masalas naturales con el fin de reducir el consumo de sodio en la dieta diaria.

Masala 1

Características organolépticas	Atributos	MV 001 Masala por deshidratación	MV 002 Masala al tueste
Color	Verde claro		
	Verde agua		
	Verde pino		
	Verde olivo		
Olor	Frutal		
	Hierbas aromáticas		
	Especias		
	Ahumado		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Tostado		
Textura	Arenoso		
	Fina		
	Enteras		
	Quebradiza		
Observaciones			

Masala 2


Características organolépticas	Atributos	MV 003 Masala por deshidratación	MV 004 Masala al tueste
Color	Verde agua		
	Verde menta		
	Verde olivo		
	Verde intenso		
Olor	Frutal		
	Hierbas aromáticas		
	Especias		
	Ahumado		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Tostado		

Textura	Arenoso		
	Fina		
	Enteras		
	Quebradiza		
Observaciones			

### Masala 3

Características organolépticas	Atributos	MAV 001 Masala por deshidratación	MAV 002 Masala al tueste
			
Color	Amarillo claro		
	Amarillo oscuro		
	Verde agua		
	Verde menta		
Olor	Frutal		
	Hierbas aromáticas		
	Espicias		
	Ahumado		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Tostado		
Textura	Arenoso		
	Fina		
	Enteras		
	Quebradiza		
Observaciones			

### Masala 4

Características organolépticas	Atributos	MAV 003 Masala por deshidratación	MAV 004 Masala al tueste
			
Color	Amarillo claro		
	Amarillo oscuro		
	Verde agua		
	Verde menta		
Olor	Frutal		
	Hierbas aromáticas		
	Espicias		
	Ahumado		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Tostado		
Textura	Arenoso		
	Fina		
	Enteras		
	Quebradiza		
Observaciones			


## Masala 5

Características organolépticas	Atributos	MA 001 Masala por deshidratación	MA 002 Masala al tueste
			
Color	Amarillo lacre		
	Amarillo pastel		
	Amarillo limón		
	Amarillo fuerte		
Olor	Frutal		
	Hierbas aromáticas		
	Especias		
Sabor	Ahumado		
	Dulce		
	Salado		
	Picante		
Textura	Tostado		
	Arenoso		
	Fina		
	Enteras		
Quebradiza			
Observaciones			


## Masala 6

Características organolépticas	Atributos	MVF 001 Masala por deshidratación	MVF 002 Masala al tueste
			
Color	Verde agua		
	Verde menta		
	Verde olivo		
	Verde intenso		
Olor	Frutal		
	Hierbas aromáticas		
	Especias		
Sabor	Ahumado		
	Dulce		
	Salado		
	Picante		
Textura	Tostado		
	Arenoso		
	Fina		
	Enteras		
Quebradiza			
Observaciones			

## Masala 7

Características organolépticas	Atributos	MN 001 Masala por deshidratación	MN 006 Masala al tueste
			
Color	Amarillo claro		
	Amarillo limón		
	Amarillo miel		
	Amarillo mostaza		
Olor	Frutal		
	Hierbas aromáticas		
	Especias		
	Ahumado		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Tostado		
Textura	Arenoso		
	Fina		
	Enteras		
	Quebradiza		
Observaciones			

## Masala 8

Características organolépticas	Atributos	MM 001 Masala por deshidratación	MM 002 Masala al tueste
			
Color	Amarillo oscuro		
	Mostaza		
	Marrón claro		
	Marrón oscuro		
Olor	Frutal		
	Hierbas aromáticas		
	Especias		
	Ahumado		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Tostado		
Textura	Arenoso		
	Fina		
	Enteras		
	Quebradiza		
Observaciones			

## Masala 9

Características organolépticas	Atributos	MM 003	MM 004
		Masala por deshidratación	Masala al tueste
Color	Amarillo oscuro		
	Mostaza		
	Marrón claro		
	Marrón oscuro		
Olor	Frutal		
	Hierbas aromáticas		
	Especias		
	Ahumado		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Tostado		
Textura	Arenoso		
	Fina		
	Enteras		
	Quebradiza		
Observaciones			

## Masala 10

Características organolépticas	Atributos	MA 003	MA 004
		Masala por deshidratación	Masala al tueste
Color	Amarillo pastel		
	Amarillo limón		
	Amarillo oscuro		
	Amarillo olivo		
Olor	Frutal		
	Hierbas aromáticas		
	Especias		
	Ahumado		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Tostado		
Textura	Arenoso		
	Fina		
	Enteras		
	Quebradiza		
Observaciones			



## 16.11 Anexo 11 Evaluación sensorial adobos



NOMBRE: .....FICHA N.º: 001

DERIVADO: ADOBOS

**INSTRUCCIÓN:** La presente evaluación tiene como objetivo determinar la mejor combinación de adobos naturales con el fin de reducir el consumo de sodio en la dieta diaria.

Adobo 1

Características organolépticas	Atributos	MA 001 Adobo por procesamiento	MA 002 Adobo por maceración
Color	Amarillo pastel		
	Amarillo limón		
	Amarillo oscuro		
	Amarillo olivo		
Olor	Frutal		
	Especias		
	Infusión		
	Alcohol		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Avinagrado		
Textura	Grumosa		
	Espesa		
	Líquida		
	Uniforme		
Observaciones			

Adobo 2

Características organolépticas	Atributos	MA 003 Adobo por procesamiento	MA 004 Adobo por maceración
Color	Amarillo pastel		
	Amarillo limón		
	Amarillo oscuro		
	Amarillo olivo		
Olor	Frutal		
	Especias		
	Infusión		
	Alcohol		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Avinagrado		
Textura	Grumosa		
	Espesa		

	Líquida		
	Uniforme		
Observaciones			

## Adobo 3

Características organolépticas	Atributos	MN 001	MN 002
		Adobo por procesamiento	Adobo por maceración
Color	Amarillo claro		
	Amarillo limón		
	Amarillo miel		
	Amarillo mostaza		
Olor	Frutal		
	Especias		
	Infusión		
	Alcohol		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Avinagrado		
Textura	Grumosa		
	Espesa		
	Líquida		
	Uniforme		
Observaciones			

## Adobo 4

Características organolépticas	Atributos	MC 001	MC 002
		Adobo por procesamiento	Adobo por maceración
Color	Café claro		
	Café marrón		
	Café oscuro		
	Café vino		
Olor	Frutal		
	Especias		
	Infusión		
	Alcohol		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Avinagrado		
Textura	Grumosa		
	Espesa		
	Líquida		
	Uniforme		
Observaciones			

## Adobo 5

Características organolépticas	Atributos	MM001	MM 002
		Adobo por procesamiento	Adobo por maceración
Color	Amarillo oscuro		
	Mostaza		
	Marrón claro		
	Marrón oscuro		
Olor	Frutal		
	Especias		
	Infusión		
	Alcohol		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Avinagrado		
Textura	Grumosa		
	Espesa		
	Líquida		
	Uniforme		
Observaciones			


## Adobo 6

Características organolépticas	Atributos	MN 003	MN 004
		Adobo por procesamiento	Adobo por maceración
Color	Naranja claro		
	Mostaza		
	Naranja oscuro		
	Naranja rojizo		
Olor	Frutal		
	Especias		
	Infusión		
	Alcohol		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Avinagrado		
Textura	Grumosa		
	Espesa		
	Líquida		
	Uniforme		
Observaciones			

## Adobo 7

Características organolépticas	Atributos	MA 001	MA 002
		Adobo por procesamiento	Adobo por maceración
Color	Amarillo pastel		
	Amarillo limón		
	Amarillo oscuro		
	Amarillo olivo		
Olor	Frutal		
	Especias		
	Infusión		
	Alcohol		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Avinagrado		
Textura	Grumosa		
	Espesa		
	Líquida		
	Uniforme		
Observaciones			


## Adobo 8

Características organolépticas	Atributos	MV 003	MV 004
		Adobo por procesamiento	Adobo por maceración
Color	Café claro		
	Café marrón		
	Café oscuro		
	Café vino		
Olor	Frutal		
	Especias		
	Infusión		
	Alcohol		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Avinagrado		
Textura	Grumosa		
	Espesa		
	Líquida		
	Uniforme		
Observaciones			


## Adobo 9

Características organolépticas	Atributos	MN 005	MN 06
		Adobo por procesamiento	Adobo por maceración
Color	Naranja claro		
	Mostaza		
	Naranja oscuro		
	Naranja rojizo		
Olor	Frutal		
	Espicias		
	Infusión		
	Alcohol		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Avinagrado		
Textura	Grumosa		
	Espesa		
	Líquida		
	Uniforme		
Observaciones			


## Adobo 10

Características organolépticas	Atributos	MM 001	MM 002
		Adobo por procesamiento	Adobo por maceración
Color	Amarillo oscuro		
	Mostaza		
	Marrón claro		
	Marrón oscuro		
Olor	Frutal		
	Espicias		
	Infusión		
	Alcohol		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Avinagrado		
Textura	Grumosa		
	Espesa		
	Líquida		
	Uniforme		
Observaciones			

## Adobo 11

Características organolépticas	Atributos	MV 001	MV 002
		Adobo por procesamiento	Adobo por maceración
Color	Verde agua		
	Verde menta		
	Verde olivo		
	Verde intenso		
Olor	Frutal		
	Especias		
	Infusión		
	Alcohol		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Avinagrado		
Textura	Grumosa		
	Espesa		
	Líquida		
	Uniforme		
Observaciones			

## Adobo 12

Características organolépticas	Atributos	MN 006	MN 007
		Adobo por procesamiento	Adobo por maceración
Color	Naranja claro		
	Mostaza		
	Naranja oscuro		
	Naranja rojizo		
Olor	Frutal		
	Especias		
	Infusión		
	Alcohol		
Sabor	Dulce		
	Salado		
	Picante		
	Avinagrado		
Textura	Grumosa		
	Espesa		
	Líquida		
	Uniforme		
Observaciones			

## 16.12 Anexo 12 recetas de fabricación

 		<b>HOJA DE FABRICACIÓN</b>		
<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>MAGRA CON TOMATE</b>		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE PLACE</b>	<b>TECNICA</b>	<b>HERRAMIENTA</b>
Lomo de res	0,100	Porcionar, reservar	Coccion	Bowl, tabla, cuchillo, sarten
Tomate riñon	0,080	Rallar, reservar	Coccion	Bowl, tabla, cuchillo, sarten
Fondo oscuro	0,060	Coción	Coccion	Bowl, tabla, cuchillo, sarten
Laurel	0,002	Condimentar	Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sarten
Pan baguette	0,060	Guarnicion	Guarnicion	Bowl, tabla, cuchillo, sarten
Masala	0,010	Reservar	Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sarten
Flores comestibles	0,005	Decoración	Decoracion	Bowl, tabla, cuchillo, sarten
Brotes	0,005	Decoración	Decoracion	Bowl, tabla, cuchillo, sarten
Adobo	0,020	Reservar	Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sarten
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
1. Cocinar el tomate de riñon y procesarlo. Colarlo y reservar.				
2. Condimentar con la masala el lomo cortado en cubos y reservar.				
3. Llevar el adobo a un sartén y dorar el lomo, añadir la pasta de tomate y dejar reducir.				
4. Emplatar junto con el pan baguette				













 		<h2 style="text-align: center;">HOJA DE FABRICACIÓN</h2>		
NOMBRE DE LA RECETA:		PUCHERO DE LENTEJA CON TOCINETA Y EMBUTIDO PICANTE		
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
Lenteja	100g		Guarnición	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Tocineta	40g		Proteína	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Chorizo picante	20g		Proteína	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Zanahoria	20g		Guarnición	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Papa	20g		Guarnición	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Masala	10g		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Adobo	10g		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Crema de leche	10ml		Decoración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Crocante de maíz	10g		Decoración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Pepa de zambo	5g		Decoración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Flores comestibles	5g		Decoración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
PROCEDIMIENTO				
1. En una olla colocar la tocineta junto con el chorizo picante y dorar. Reservar				
2. En la misma olla colocar el adobo y la papa picada en cubos, remover constantemente y añadir las lentejas, dejar cocinar hasta alcanzar su punto de cocción y. Reservar				
3. Procesar una pequeña parte de las lentejas con la papa para generar espesor.				
4. En la misma olla añadir la tocineta junto con el chorizo picante, añadir la lenteja procesada y la zanahoria, dejar en cocción por 5min y apartar del fuego.				
5. Emplatar				





## HOJA DE FABRICACIÓN

NOMBRE DE LA RECETA:		CORONA DE COSTILLA		
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
Costilla de cerdo	0,150		Proteína	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Masala	0,010		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Adobo	0,015		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Yuca	0,050		Guarnición	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Choclo	0,050		Guarnición	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Masala	0,010		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Masala	0,010		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Tomate cherry	0,020		Ensalada	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Brotes	0,005		Decoración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Flores comestibles	0,005		Decoración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
PROCEDIMIENTO				
<p>1. Limpiar la costilla de excesos de grasa y retirar la piel gruesa de la parte posterior del hueso de las costillas, condimentar con la masala y sumergir en el adobo por 2h en refrigeración. Seguidamente colocamos la costilla en una lata y llevar al horno a 180°C por 2h</p>				
<p>2. Cocer el choclo y llevar a dorar en la plancha con unas gotas de aceite de oliva. De la misma manera la yuca. Reservar</p>				
<p>3. En un bowl colocar tomate cherry y añadir vinagreta para darle el sabor a la ensalada. Reservar</p>				
<p>4. Emplatar</p>				



## HOJA DE FABRICACIÓN

NOMBRE DE LA RECETA:	PIZZA DE CASA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
Harina	0,100		Masa	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Masala	0,010		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Leche	0,015		Masa	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Levadura	0,050		Masa	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Mora silvestre	0,050		Decoración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Queso ricota	0,010		Decoración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Albahaca	0,020		Decoración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Adobo	0,005		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Mermelada mora	0,010		Relleno	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
<b>PROCEDIMIENTO</b>				
1. Mezclar la harina, levadura, leche y amasar hasta obtener nuestra masa de pizza. Dejar reservar hasta que duplique su tamaño.				
2. Procesar la mora y llevarla a un sartén con azúcar, remover constantemente hasta conseguir la mermelada.				
3. Abrir la masa y darle la forma que nos guste, colocarla en una lata y llevar al horno a 200°C por 5min.				
4. Una vez la masa ya este pre cocida, añadir la mermelada y rellenar con queso y decorar con moras.				
5. Llevar al horno por 10min a 180°C.				
6. Decorar con albahaca.				















 	<h2>HOJA DE FABRICACIÓN</h2>
---	------------------------------

NOMBRE DE LA RECETA:	ARROZ MAR Y TIERRA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
Arroz redondo	0,100		Cocción por concentración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Adobo	0,020		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Langostino	0,060		Proteína	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Muslo de pollo	0,050		Proteína	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Costilla de cerdo	0,050		Proteína	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Masala	0,010		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Adobo	0,015		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Masala	0,010		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Fondo fumet	0,100		Cocción por concentración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Ajo fresco	0,005		Emulsión	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Aceite	0,050		Emulsión	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Huevo	0,060		Emulsión	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Masala	0,010		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Brotos	0,005		Decoración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Flores comestibles	0,005		Decoración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
PROCEDIMIENTO				
1. En un sartén colocar unas gotas de aceite de oliva junto con el pollo y la costilla y dorar. Reservar				
2. Llevar el arroz al sartén y remover constantemente, añadir y dejar en baja temperatura.				
3. Añadir la pasta de tomate y el fondo, incorporar todo muy bien. Corregir sabores con la masala				
4. Colocar el pollo y la costilla para que termine su cocción, faltando 10min para que este lista añadir los ariscos y tapar para concentrar sus sabores				
5. Emplatar y servir con la salsa de ajo.				
				

 		<b>HOJA DE FABRICACIÓN</b>		
NOMBRE DE LA RECETA:		ARROZ DE VERDURAS		
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
Arroz redondo	0,100		Cocción por concentración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Adobo	0,020		Sofrito	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Alverja	0,020		Guarnición	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Champiñones	0,020		Guarnición	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Vainita	0,020		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Pimiento rojo	0,010		Decoración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Fondo oscuro	0,100		Cocción por concentración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Masala	0,010		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Adobo	0,015		Condimentar	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Flores comestibles	0,005		Decoración	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
Brotes	0,005		Consistencia	Bowl, tabla, cuchillo, sartén
PROCEDIMIENTO				
1. En un sartén realizar un sofrito con el adobo, remover constantemente.				
2. Llevar el arroz al sartén junto con el adobo e incorporar todo muy bien. Bajar la temperatura y seguir removiendo el arroz.				
3. Añadir la pasta de tomate, junto con el fondo mezclando todo muy bien.				
4. Añadir las verduras y dejar cocer a fuego lento. Retirar del fuego una vez el arroz alcance su punto de cocción.				
5. Emplatar				

### 16.13 Anexo 13 Evidencia Fotográfica

#### Figura 63.

*Proceso para la obtención de masalas y adobos*



*Nota.* Gráfico del proceso de la obtención de masales y adobos. (Morocho, 2023)

#### Figura 64.

*Socialización*



*Nota.* Socialización de la guía y desarrollo de recetas en el local autorizado Zona de carnes y mariscos. (Morocho, 2023)

**Figura 65.***Degustacion*

*Nota.* Degustación de adobos y masalas a profesionales gastronómicos. (Morocho, 2023)

**Figura 66.***Degustación*

*Nota.* Degustación de propuestas gastronómicas a profesionales del área. (Morocho,2023)



**Figura 67.**

Elaboración



*Nota.* Elaboración gastronómica para público en general. (Morocho, 2023)

**Figura 68.**

*Elaboración*



*Nota.* Elaboración gastronómica para público en general del restaurante Zona de carnes y mariscos. (Morocho, 2023)



**Figura 69.***Línea de adobos*

*Nota.* Línea de adobos y masalas ya envasadas y etiquetadas. (Morocho, 2023)